

પ્રકરણ ૨૦ ધરવૈદ્યં	૮૭
” ૨૧ ધરવૈદ્યં ચાલુઃ-	૯૯
” ૨૨ ધરવૈદ્યં ચાલુઃ-	૧૦૪
” ૨૩ માંદાની માવજત	૧૧૧
પરિશિષ્ટ ૧ ધરમાં હ્રમેશ રાખવા જેવી દવાઓ	૧૧૬



પ્રસ્તાવના.



વીસમી સદી વિજ્ઞાનનો યુગ છે. વિજ્ઞાનને ખાતર અનેક સર્જનોએ પોતાનાં જીવન અર્પણ કર્યાં છે. તેમણે કરેલી શોધના પરિણામ પરથી રચેલાં સુખ સગવડનાં સર્વ સાધનો પર આજનો આદમી ભોજ માટે છે. રેલ્વે, તાર, ટેલિફોન, રેડીઓ, વિજ્ઞાનિક બત્તી, મોટરો, ફરીયાઈ જહાજો, હવાઈ વિમાનો, ફોનોગ્રાફ, મુંગા તથા બોલતાં ચિત્રપટ, અનેક રોગ હરનાર સાધનો ઇત્યાદિ વસ્તુઓ વિજ્ઞાનની પ્રગતિના પરિણામ રૂપ નજરે પડે છે. આમાંની કઈ વસ્તુ આજનો માણસ જતી કરવા તૈયાર છે? વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ અનિવાર્ય બન્યો છે. વિજ્ઞાનના પ્રયોગ, ઉપયોગ તથા અભ્યાસ પ્રત્યે બેઠકકારી કે ઢીલ કરનારી પ્રજા પોતાનો આત્મઘાત કરી રહી છે. વિજ્ઞાનને જીવનનું એટલું બધું પરિવર્તન કરી દીધું છે કે પ્રાચીન મહારાજાઓના બાદશાહ પણ આજનો સામાન્ય મનુષ્ય જે સુખ સગવડ ભોગવે છે તેનો દશમો ભાગ પણ ભોગ્યેજ ભોગવી શક્યો હશે. વિજ્ઞાનના સામાન્ય સિદ્ધાન્ત જાણ્યા વિના આ યુગમાં જીવન ગાળવું તે અંધકારમાં ફાફાં મારવા સમાન છે. તેના અભ્યાસથી જીવન મુધારી શકાય. વિજ્ઞાનની સહાયથી મનુષ્ય ઘણાંક નિર્દોષ આનંદ મહત્ત્વ માણે છે.

આપણા નિત્યના ગૃહજીવનમાં ખાનપાન તથા કપડાં લત્તાંની આપણને પ્રથમ જરૂર છે. માટે તે વિષેનું વૈજ્ઞાનિક વ્યવહારીક જ્ઞાન અતિ અગત્યનું છે. વળી ઘરમાં કોઈ કોઈ

માણસ માંદું પણ પડે છે. તેની માવજત કેમ કરવી તે તથા સામાન્ય ઘરવૈદ્ય દરેકે બાણવું જોઈએ. આ સુગમાં સ્ત્રી તથા પુરૂષની હિમેશની ફરજના જુના બેઠ નાશ પામતા જાય છે. માટે આ પ્રકારનું જ્ઞાન જાતે જાતિએ મેળવવું આવશ્યક છે. ખાનપાનનું જરૂરી રસાયણીક જ્ઞાન, રમોઈની અગત્ય, કપડાં કેવાં કેમ પહેરવાં ને ધોવાં, વગી શરીરની-ઘરની સ્વચ્છતા જાળવવા ક્યા ઉપાય કેમ લેવા-આ સર્વ ઘરમાં રોજ કામ લાગતું જ્ઞાન વૈજ્ઞાનિક રીતે આ પુસ્તકમાં ટુંકમાં આપવામાં આવ્યું છે. તેથી જ આ પુસ્તકનું નામ “ગૃહ વિજ્ઞાન” રાખવામાં આવ્યું છે.

વિજ્ઞાનના સાદા સિદ્ધાન્ત શીખવા વિદ્યાર્થીને તેમજ સામાન્ય માણસને શુધ્ધ લાગે છે. વિજ્ઞાનનો રસ જગાડવા આવું રોજનું ઉપયોગી ગૃહ વિજ્ઞાન વાંચનાં સહજ આનંદ આપે છે. વગી આ જ્ઞાનની પ્રથમ જરૂર છે આ વિગત દરેક શાળામાં પ્રથમ સ્થાન માંગે છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં તે પ્રાથમીક શાળામાં આવાં પુસ્તકો પાઠ્ય પુસ્તક તરીકે જ આવે છે. હાલ મુંબઈ વિદ્યા-પીઠે પણ મેટ્રીકના અભ્યાસક્રમમાં વિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે ગૃહવિજ્ઞાનને સ્થાન આપ્યું છે તે ચોખ્ખું જ થયું છે.

આ પુસ્તકમાંની કેટલીક હકીકત એક અંગ્રેજ ખાઈના “ગૃહ વિજ્ઞાનના પાઠ” નામના પુસ્તકમાંથી લીધી છે. પ્રસિદ્ધ માસીક “કુમાર” ના વ્યવહારીક દુયકનો પણ આમાં ઉપયોગ કર્યો છે. વગી સીહોરના એક મિત્ર-અનુભવી વિદ્વાન વૈદ્યશાસ્ત્રી ભગવાનજી ગીરધરલાલે કેટલીક સૂચના કરેલી. તે સર્વનું રૂઢી સ્વીકારી તેમનો આભાર માનું છું. વિજ્ઞાન શિક્ષક તરીકે મારા

અહ્ય અનુભવનો પણ આમાં ઉપયોગ કર્યો છે. તેમાં થયેલી ક્ષતિ સારૂ વિદ્વાન વાચકો દરશુજર કરશે એમ આશા છે.

ધસંતપંચમી વિ. સં. ૧૯૫૨. }
 સીહોર (હાળીયાવાડ) } રેવાશંકર ઓ. સોમપુરા.

પ્રારંભ

આજકાલ તંદુરસ્તી જાળવવાનો પ્રશ્ન વિવિધ દૃષ્ટિએ ખૂબ જણાય છે. નિયમસર ચાલતા ઘડિયાળ જેડે મનુષ્ય શરીરને સરખાવી શકાય. ઘડિયાળના ચંત્રમાં સહેજ પછુ કચરો પડે તો તે ઝરાઝરા ચાલતું નથી, તથા તેને સવેળા દુરસ્ત કરવામાં ન આવે તો તે છેક બગડી જાય છે. મનુષ્ય શરીરનાં માર્મિક લાગમાં કામ કરતાં અંગો જેડે આ ચંત્રી સરખાવી શકાય. જ્યાં સુધી એ વિવિધ અંગ સંપૂર્ણ હોય અને નિયમસર કામ કરતાં હોય ત્યાં લગી શરીર તંદુરસ્ત રહે છે. પણ તેમાંનું એક પણ અંગ પોતાનો ધર્મ જાળવવામાં મંદ પડે તો શરીર રોગગ્રસ્ત થયેલું કહેવાય છે. એ પરથી દરેક અંગ પોતાનો ધર્મ સંપૂર્ણ જાળવી શકે તેવી સ્થિતિને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય-નામ આપી શકાય.

‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’-જો જુની લોક કહેવત જ દર્શાવે છે કે તંદુરસ્તી પર સુખનો સુખ આધાર છે. શરીર માલસલુ ધર્મસ્થાપનમ્ એ શાસ્ત્ર વચન પણ શરીરને જોજ કારણથી મહત્વ આપે છે. મનુષ્યની હોજરી બગડે અને તેને કશુંજ પચી શકતું ન હોય ત્યારે તે કોઠ્યાધિપતિ હોવા છતાં દુઃખી જીવન ગાળે છે. સ્વાસ્થ્યના અભાવ જેડે જ દુઃખ, માનસીક પીડા તથા ચીડીયો સ્વભાવ માણસના શરીરમાં ધર કરી બેસે છે. એ ગયેલું સ્વાસ્થ્ય મેળવવા તેને પૈસાનું પણ પાણી કરવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના લોકમાં કુટુંબનો આધાર-સ્તંભ ગણાતો માણસ માંદો પડે ત્યારે કુટુંબ કંગાલ હાલતમાં મુકાઈ જાય છે. વળી માંદા માણસનું મગજ પણ તંદુરસ્ત

માણસના જેવું કામ કરી શકતું નથી. તે ઘડી ઘડીમાં યાકઘી કંટાળી જાય છે. કેમકે સંપૂર્ણ પાચન થતું હોય તો જ રૂધિ-સભિસણુ નિયમસર ચાલે છે ને તેથી મગજ તાણું રહે છે. આ પરથી તાંદુરસ્તીની કિંમત સૌ કોઈ સારી રીતે આંકી શકશે. હવે સ્વાસ્થ્ય કેમ જાળવવું એ પ્રશ્ન દરેક જણે વિચારવા જેવો છે. કેમકે એક વાર માંદા પડ્યા પછી પૈસા ખર્ચી સ્વાસ્થ્ય પાછું મેળવવું તે કરતાં પ્રથમથી જ એ જાળવી રાખવું તે ઉત્તમ છે.

ગાંઠેર વસાવનાર તેના સંરક્ષણના નિયમ ઘડી તે મુજબ વર્તે છે. તેજ પ્રમાણે સ્વાસ્થ્યના નિયમ મુજબ શરીરનું સંરક્ષણ કરવું જોઈએ. જેમ દેશના કાયદાનો ભંગ કરનાર શિક્ષાપાત્ર ઠરે છે તેમજ સ્વાસ્થ્યના નિયમ તોડનારને દુઃખ, માનસીક પીડા અને એવી ઘણીક શિક્ષા ભોગવવી પડે છે. ત્યારે પ્રથમ આપણે આ નિયમોનો વિચાર કરીએ. આમાં પહેલું સ્થાન આપણે ખાનપાનને આપવું પડશે. કેમકે પોષક અને પચે તેવો પુરતો ખોરાક લેવામાં ન આવે તો શરીર નિર્જળ બની જાય છે. બીજી અગત્ય શરીરને ટાઢ, તડકો કે વરસાદથી સંરક્ષવા યોગ્ય કપડાં લેવાની છે. જો પુરતાં કપડાં ન હોય તો પણ ઘણાને માંદગીના ભોગ થવું પડે છે. ત્રીજી સૌથી અગત્યની વસ્તુ તાજી ચોકળી હવા છે. એ વિના તો પળવાર પણ ચાલી શકે નહિ. તમારું નાક મોઢું ઘડીબર બંધ કરો અને તમે દેટલા મુંઝાઈ જાવ છો તે અનુભવથી જાણી શકશો. વળી દીર્ઘ શ્વાસ લઈ દેહમાં તાજી હવાથી ભરો ત્યારે કેવો આનંદ થાય છે ? એ પરથી તાજી ચોકળી હવાની અગત્ય તમે ખીજાણી શકશો. એ ઉપરાંત સ્વાસ્થ્યને માટે

પ્રકાશ તથા ઉષ્મા પણ એટલાં જ જરૂરનાં છે. ચૈત્ય ખાનપાન અને વસ્ત્રથી ઉષ્મા પેદા થાય છે. અને ઘરનાં બધાં બારી બારણાં બળીયાં ઉઘાડા રાખવાથી પુરતો પ્રકાશ અને સૂર્યની ઉષ્મા પણ મળી શકે છે. વળી શરીરને વ્યાયામની પણ પુરી જરૂર છે. કેમકે શરીરના સ્નાયુઓનો ચૈત્ય ઉપયોગ કરવામાં ન આવે તો તેનો વિકાસ થતો બાંધ થાય છે. એટલું જ નહિ પણ તેની શક્તિ ઘટી જાય છે ને તે નિર્બળ બને છે. એ પરથી શરીરને બધો વખત કામમાં જોડી રાખવાની રખે કોઈ ભૂલ ન કરે. કેમકે અમુક સમય તેને આરામ પણ મળવો જોઈએ. જેઓ સખત મજુરી પછી આરામ નથી લેતા તેમનાં શરીર ઘસાઈ જાય છે ને તે માંદા પડે છે ત્યારે સ્વાસ્થ્ય મેળવતાં ભારે થઈ પડે છે.

આ સર્વને સાફ જીવનમાં અમુક ટેવ માણસે પાઠવી જોઈએ. જેથી સુકલકડી એકલકડી કાયાવાળો માણસ પણ પોતાનું શરીર તાંદુરસ્ત રાખી શકે છે. જ્યારે કુટેવોમાં પડેલ માણસ ગમે તેવું સુદૃઢ શરીર હોય છતાં રોગગ્રસ્ત બની જાય છે.

ઉપર ગણાવ્યા તે નિયમોમાં સ્વચ્છતાનો પણ સમાવેશ કરવો બહુ જરૂરી છે. ગંદા માણસો રોગના ભોગ વહેલા થાય છે. સ્વચ્છતા જાળવનાર તેમાંથી બચી જાય છે. ગંદો માણસ તેના પડોશીને પણ સતત લાયક છે.

ઉપર ગણાવ્યા તે સ્વાસ્થ્યના નિયમો બધી તેને અમલમાં મુકવાથી માણસ ઘણીવાર રોગનો ભોગ થતો બચી જાય છે. માટે દરેકે તેનો સંપૂર્ણ અમલ કરવો જરૂરી છે.

દિનચર્યા-ટેવ.

ટેવ જખરી વસ્તુ છે. આપણે કોઈ કામ પ્રથમ કરીએ ત્યારે તે નવું નવું લાગે છે. પણ તે એક વાર, બે વાર ત્રણ વાર એમ ઘણીવાર હાથમાં લઈએ ત્યારે તે સાવ સ્વાભાવિક બની જાય છે. આ રીતે ટેવ પડે છે. અને પછી તો તે જીવનમાં જ વણાઈ જાય છે. અને સુસીબતે તે ટેવ છૂટે છે. માટે તંદુરસ્તી જાળવવામાં મદદ રૂપ થાય એવી ટેવ આપણે પાડવી જોઈએ. નખતું શરીર પણ સારી ટેવથી સુધરી જાય છે. અને નકારી ટેવથી ગમે તેવું સારું શરીર પણ ખરાબ થાય છે. જે નાનપણથી જ ખોરાક પુરો ચાવીને ધીમેથી ખાવાની ઉત્તમ ટેવ હોય તો માણસ ઉતાવળથી ખાઈ જ શકે નહિ. આ ટેવથી અપચો કે એવા રોગ જ થશે નહિ. ઝડપથી ખાનાર માણસ અપચો અને અજીર્ણના રોગના ભોગ વહેલા બને છે. વળી તીખા તમતમતાં મસાલાદાર પદાર્થો પણ બહુ ન ખાવા જોઈએ. એથી હોજરીના તથા લીવરના મૃદુ ભાગ ઉદ્દેશ્ય છે અને વખત જતાં અપચો ધર કરી બેસે છે. નાનાં બચ્ચાંને તો મીઠા સિવાય કોઈ મસાલા જ ન ખાવા દેવા જોઈએ. વળી વખતસર અને ઓછું ખાવાની ટેવ પણ પાડવી જોઈએ. ખૂબ ખાવાથી અજીર્ણ અને એવા બીજા રોગ થાય છે. પ્રૌઢવયના માણસો ઘણીવાર આવા રોગથી પીડાતા માલમ પડે છે. એ ઉપરાંત કોઈ માલક ખાનપાનને પણ કદીજ અડકવું ન જોઈએ.

જે માણસને સ્વચ્છ ખુટડી હવામાં રહેવાની ટેવ

પહી હોય તેજ માણસ હવા વગરના અધારા જોરડામાં રહેવાના અનિષ્ટ પુરાં સમજી શકે છે. તાજી સ્વચ્છ ખુદ્દી હવા તંદુરસ્તી માટે સૌથી વધુ જરૂરની છે માટે દરરોજ થોડો વખત એવી હવા ખાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

સ્વાસ્થ્ય અને સ્વચ્છતા એ બન્ને એકજ વસ્તુની બે બાજુ ગણી શકાય. ગાંદકી રોગની જન્મદાત્રી છે. બગવણમાં પાડેલી સ્વચ્છતાની ટેવ છાંદગીલર ટકી રહે છે. અને તે રોગ સામે ઢાલરૂપ બને છે. સ્વચ્છતાથી આમઠી સુંદર રાખી શકાય. જો આમઠી સ્વચ્છ ન હોય તો તે દ્વારા નીકળતા પસીનાનો મેલ બહાર કાઢવાનું વધારાનું કામ ફેફસાં તથા અન્ય અંગોને માથે આવી પડે છે. એથી તંદુરસ્તી જાળવી શકોતી નથી. સુદૃઢ શરીરવાળો માણસ પ્રાતઃકાળમાં ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની ટેવ પાડે તો તેના શરીરમાં તાઝગી પેદા થાય છે. જેમનું રૂધિરાણિસ્રણ નબળું હોય તેમને સારું ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું હિતાવહ નથી. વળી દાંતની સંભાળ રાખવાની ટેવ પણ એટલી જ આવશ્યક છે. માટે દરરોજ પ્રાતઃકાળમાં બ્રાશિંગ, લીંબડો, કરંજ કે વડનું દાંતાણુ કરવાની ટેવ પાડવી. જો લોજન પછી દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડીએ તો જહું મોટી વય સુધી દાંત મજબુત અને સારા રહી શકે છે. વાળ જહું મોટા ન રાખવા અને માથું સ્વચ્છ રાખવું. મોટા વાળ હોય તો સવાર સાંજ કાંચકીથી હોળી સ્વચ્છ રાખવા મહેનત લેવી જોઈએ.

વળી હમેશાં ચેટ સાફ ચણું જ જોઈએ એ પ્રત્યે દરેકે ખાસ લક્ષ આપવા જરૂર છે આંતરડામાં લેગો થયેલો મળ સવારના ઉઠતા પેંત જ નીકળી જાય તે સારું સ્વાસ્થ્ય નિયમીત

જવાની ટેવ રાખવી. જો પેટમાં મળ પડી રહે 'તો તે ત્યાં સડે છે અને ગંધાય છે. તથા ખરાબ વાયુ પેદા કરી લોહીમાં પેસી અનેક દર્દ ઉભાં કરે છે. આવા અનેક રોગ બંધકોશના દર્દીઓમાં જોવામાં આવે છે. તાજાં શાક, ફળફળાદિ તથા સારી રીતે ચોડવેલી રોટલી ખોરાકમાં નિયમીત લેવાથી આંતરડામાં મળ એકઠો થવા પામતો નથી. જેમને નાનપણથી જ નિયમીત શોચ જવાની ટેવ પડી હોય તેમને ઉત્તરાવસ્થામાં પણ બંધકોશનો વ્યાધિ લાગ્યેજ થાય છે.

ઉંઘ પણ તંદુરસ્તીને માટે જરૂરી વસ્તુ છે. માટે દરરોજ નિયમીત ઉંઘવાની પણ ટેવ પાડવી જોઈએ. આ ટેવ પ્રત્યે બેદરકાર માણસો જ પોતાની અનિયમીતતાથી ઉપજતાં પરિણામ જાણી આ ટેવની સાચી કિંમત સમજી શકે છે. ઉંઘતી વેળા પથારી પરની બારી ઉઘાડી રાખવાથી ઘણું ફાયદો થાય છે. માણસને એક વાર આવી ટેવ પડી જાય પછી બંધ બારણાવાળા ઝોરડામાં સૂવાનું તેને કદી ગમતું જ નથી. સૂતી વેળા સુખ બંધ રાખાતું. જેથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારા બરાબર ચાલે. તેથી ફેફસાં મજબુત થાય છે. માથું ઠંડું અને પગ ગરમ રાખવા જોઈએ. કામળી કે ગોદડું મોઢા પર બોલી કદી સૂવું નહિ. પથારીમાંથી ઉઠ્યા પછી ગાદલાં ગોદડાં મુઘડતાથી વાળી યોગ્ય સ્થાને મૂકવાં. અને દર અઠવાડીયે એકવાર તડકે નાંખવાં. સૂવાના ઝોરડામાં દિવસે પુરતો સૂર્યપ્રકાશ આવે તેમ બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખી મૂકવાં.

ખોરાકની જરૂર.

જ્યારે માણસ ઉપવાસ કરવા માંડે છે ત્યારે તેનું વજન ઘટતું જાય છે અને શરીર નબળું પાતળું થઈ જાય છે. પણ જો તે ખોરાક લેવા લાગે તો તેનું વજન વધે છે અને શરીર મજબુત અને છે. એ પરથી સાબીત થાય છે કે ખોરાકથી શરીરનો ઘસારો પુરાય છે. ખાણકનું શરીર ઢહાડે ઢહાડે કઠમાં વધતું જાય છે અને તે અમુક વર્ષનો થાય ત્યારેજ તેના શરીરનું કદ વધતું અટકે છે. ખાણકને પુરતો ખોરાક ન મળે તો તેનું શરીર વાનદણ જેવું થવા સંભવ છે. તે પરથી સમજાશે કે ઘસારો પુરવા ઉપરાંત વધતો જતો અવયવો ખોરાકથી ખંધાઈ મોટાં થાય છે.

શિયાળામાં બહારના પદાર્થ કંડા લાગે છે ત્યારે આપણાં શરીર ગરમ હોય છે. આ ગરમી બહારથી તો મળતી નથી જ. કેમકે કોઈ પણ કંડા પદાર્થ પર ગમે તેવું જડું કે ગરમ કપડું આપણે વીંટીએ છતાં તે પદાર્થ ગરમ થતો જ નથી. તેથી સમજાશે કે આપણા શરીરને ગરમ રાખવા સારૂ જોઈતી ઉષ્મા કંઈ બહારથી મળતી નથી. પણ ખોરાકથી જ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તે બળતણ રૂપે અગ્નિ પેદા કરવાનું કામ કરે છે. તેથી પ્રાણીઓનાં શરીર ગરમ રહે છે. વળી ખોરાકથી બળ પણ મળે છે. કેમકે જોથી માંસ પેશીઓ મજબુત બની શરીરમાં બળ પેદા થાય છે.

તંદુરસ્તીનો મોટો આધાર ખોરાક પર છે. તેની કોઈથી ના પાડી શકાય તેમ નથી. અકસ્તીયા બની ખાવાથી કેટલાક

મનુષ્ય રોગના લોગ બની જલદી મરણ શરણ થાય છે. તેમજ ભુખમરાથી પણ કેટલાયે અભાગી લોક મરી જાય છે તેના દૃષ્ટાંતો આપણે રોજ વાંચીએ છીએ. તે પરથી સમજાશે કે આપણી પ્રથમ જરૂરીયાત પુરતા ખોરાકની છે. અતિ અદ્વાધારથી તેમજ અતિ આધારથી માણસ ખાત્રીથી રોગનો લોગ બને છે. ત્યારે આપણે પુરતો ખોરાક લીધો છે એમ ક્યારે ગણવું ? આ ખાખતમાં ભૂખ જ સાચી માર્ગદર્શક બને છે. ખુદી હવામાં લાંબે સુધી ફરી તમે પાછા આવો છો ત્યારે તમે એવા ભૂખ્યા થાવ છો કે મનમાં ખૂબ ખૂબ ખાવાની ઇચ્છા થઈ જાય છે. પણ અમુક હઠ લગી ખાધા પછી તમને થાય છે કે હવે પુરતો ખોરાક લીધો. એજ વખતે ખાવાનું બંધ કરવું જોઈએ. માત્ર ખાવામાં સ્વાદ પડે છે માટે ખાધે જ રાખવું એમ કદી કરતા નહિં. એથી તો તમે ચોક્કસ માંદા જ પડશો.

ખાનપાનમાં મિત્રાહારી થવું બહુ જરૂરનું છે. કોઈ માદક પદાર્થને માણસે 'કદી અડકવું' જ નહિં. તેથી કેટલી હાની થાય છે તે સૌ કોઈ જાણે છે. દહાડામાં ઘણીવાર ચાના ખ્યાલા પેટમાં રેડયે રાખવાથી કંઈ ઓછાં નુકશાન નથી. જો ચાની ટેવ જ પડે તો સંભાળથી તૈયાર કરેલી ચા દહાડામાં એકવાર અને બહુ તો બે વાર નિયમીત લેવી જોઈએ પણ તે અન્ય ખોરાક સાથે તો કદી જ ન લેવી.

જમવામાં નિયમીતતા બહુ જરૂરી છે. શરીરના અન્ય અંગોની જેમ હોજરી પણ પાચન સાડ ટેવાઈ જાય છે. તમને માલુમ હશે કે રોજ અમુક સમયેજ તમે જમતા હો તો હમેશ તેજ વખતે તમે ભૂખ્યા થયા હો તેમ લાગશે. સંતોગ.

વંશાત્ તમારો જન્મવાનો સમય તમારે ફેરવવો. પડે તો પછી તમારી હોજરી થોડા દહાડા તો આગળના નિયમીત વખતે જ ખોસકે માગ્યો. તે પછી ધીમે ધીમે તમારા નવા સમયને તે અનુકુળ થશે. નિયમીતતાથી ફાયદો એ થાય છે કે હોજરી ખોસકે લેવા તૈયાર થઈ જોમે છે જોશી પાચનક્રિયા વધુ સંપૂર્ણ બને છે. જો ખોસકે ગમે ત્યારે લેતા હો તો હોજરીની આવી તૈયારીનો સંભવ જ રહેતો નથી.

વળી દિવસમાં જો વાર જમતા હો તો એક વખત જમ્યા પછી અમુક કલાક બાદ જ બીજી વાર જમવું જોઈએ. તો જ હોજરીને બીજા અંગની માફક આરામ મળી શકે. નહિં તો તે પણ થાકી જાય. માટે એક સોજન લીધા પછી બીજી વારનું સોજન જોઈએ. જોઈએ પાંચ / કલાક / પછી જ લેવું જોઈએ. બહુ નાણુકે તત્પ્રીયતવાળા અગર બાળકોને આથી જોઈએ વખત ચાલી શકે. વળી એક વખત જમ્યા પછી જમવું જ જોઈએ એમ માની લેવું એ પણ ભૂલ છે. સાચા માર્ગદર્શક તરીકે તો બૂખ જ ગણી લેવી એ ઉત્તમ છે.

ખોસકે સંજોગ પ્રમાણે વધુ જોઈએ કે વિવિધ પ્રકારનો લેવો જોઈએ એ ખાસ થાક સંખવું. મનુરને જેવું ને જેટલું સોજન જોઈએ તેવું ને તેટલું બાળકને તો અપાય જ નહિ. બાળકની હોજરી પુરી બીલી ન હોય અને તેમા અયોગ્ય ખોસકે કરીએ તો તે માફ પડે ને કદાચ મરણ પામે ખુદી હવામા / મનુરી કરનારને વધુ ખોસકે જોઈએ ને તે પચાવી પણ શકે છે. બેઠાડું જીવન ગાળનાર માણસને થોડો જ ખોસકે પચી શકે. ખેડુત ગમે તેટલું ધી ખોસકેમાં લે છતાં તેને તે પચી જાય છે. પણ બેઠાડું માણસને જોશી ચોક્કસ અપચો જ થાય

વળી જોરાક પણ જલદી પચે તેવો જોઈએ. વાસ મારી ગયેલ કે સડી ગયેલો પદાર્થ લેવાથી રોગ થાય છે.

દુધનો ઉપયોગ કરતાં ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ચેપી રોગના જંતુ તેમાં એકદમ ઉભરાઈ નીકળે છે. તેથી એવા રોગ વેળા દુધ ઉકાળ્યા પછી જ લેવું. કાચાં અગર અતિ પાકેલાં ફળ ખાવાં ન જોઈએ. તેથી ગ્રાહ અગર અપચો થઈ આવે છે. શાક તરકારી પણ વાપરતાં અગાઉ ચોક્કસ પાણીમાં ચોડું મીઠું નાંખી ધોઈ નાંખવી જોઈએ. જેથી તેના પરથી પણ જંતુઓ દૂર થાય. પીવાનું પાણી પણ ઠંડું અને ચોક્કસ તાજું હોવું જોઈએ, ચેપી રોગ વેળા અગર જંતુના વહેમ વાળું પાણી ઉકાળ્યા પછી જ વાપરવું હિતાવહ છે.

કેટલો જોરાક લેવો તે વિષે વૈજ્ઞાનિકોએ ચોક્કસ માહિતી આપી છે. દરેક યુવાને દસ તોલા ઓળસ પદાર્થ—નાઈટ્રોજન વાળા પદાર્થ—દુધ, દહીં, વિવિધ કઠોળ, દાળ, મગફળી, બદામ ઇત્યાદિ—લેવા જોઈએ; પાંચ તોલા ધી, માખણ, તેલ ઇત્યાદિ—લેવું જોઈએ; વીસ તોલા મેંદાવાળા કે કાંજવાળા પદાર્થ તથા મીઠાશવાળા પદાર્થ—ખાજરો, ઘઉં, ચોખ્ખા, બટાટા, ખાંડ, ગોળ, મીઠાં ફળ ઇત્યાદિ—લેવાં જોઈએ; અને અઢી તોલા ક્ષાર—મીઠું, ચુનાના ક્ષાર, લોઢાના ક્ષાર ઇત્યાદિ—લેવાં જોઈએ. એમ બધું મળી સાડી સાડીત્રીશ તોલા પદાર્થ દરેક યુવાને લેવો જોઈએ. આ બધાં માપ મુકાં—પાણી વગરના પદાર્થના આધ્યા છે. જો જો પદાર્થ લીલા લાગે તો તેનું વજન હોઢથી પોણાબેસ થાય. આ સાથે પીવાનું પાણી, ચા, ઇત્યાદિ પ્રવાહી આકથી દસ ચેર સામાન્ય રીતે ગળીએ તો એટલું ખાનપાન દરેક ઉગરલાયક માણસે ખરી રીતે લેવું જોઈએ.

ખોરાકનું પૃથકરણ.

ખંધારણમાં એક ખીજથી ભિન્ન અનેક અંગોનું આ શરીર બનેલું છે. શરીરનો માળખો હાડકાનો બનેલો છે. માંસપેશીઓ જુદા જુદા તંતુઓની બની છે. મગજ મઝાતંતુઓની નસોનું બનેલું છે. શરીરના વિવિધ ભાગ ચરબીના બનેલા છે. એ પરથી સમજાયે કે શરીરના આવા વિવિધ પ્રકારના અંગો બાંધવા સારૂ તથા તેનો ઘસારો પુરવા માટે વિવિધ પ્રકારના પદાર્થોની જરૂર છે. હાડકા બાંધવા માટે જોઈતો પદાર્થ માંસ પેશીઓનો ઘસારો પુરવાના કામમાં લાગતો નથી. તેથી જ ખોરાકમાં વિવિધ પ્રકારની વસ્તુઓ લેવી જરૂરી છે. આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે સર્વના નીચે લખ્યા વર્ગ પાઠી શકાય: (૧) ઔજસ પદાર્થો (નાઈટ્રોજનવાળા પદાર્થો); (૨) ચરબીવાળા પદાર્થો; (૩) મેંદા કે કાંજીવાળા તથા મીઠાશવાળા પદાર્થો (કાર્બોહાઈડ્રેટ પદાર્થો); (૪) સાર; (૫) પાણી.

ઔજસ પદાર્થ—ખોરાકમાં મુખ્ય ગણાય છે. તેમાં દુધ, દહીં, ડહોળ, દાળ, મગફળી, બદામ, ઇંડા ઇંડો ગણાવી શકાય. આ પદાર્થોનું મુખ્ય કામ માંસપેશીઓ બાંધવાનું છે. ખીજ બધા પદાર્થોની જેમ તે પણ આપણને ગરમી આપે છે. તથા પાચનરસ ઉત્પન્ન કરવામાં તે કેટલેક અંશે જરૂરી ગણાય છે.

ચરબીવાળા પદાર્થ—ઘી, માખણ, તેલ ઇંડો આ વર્ગમાં મુકી શકાય. તેને હવામાં બાળીએ તો ચોટા પ્રમાણમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી આ પદાર્થનું મુખ્ય કામ શરીરને ગરમી

આપવાનું છે. એ ઉપરાંત પણ શરીરમાં તેના અનેક ઉપયોગ છે. સાબુ જેવું ખીરું તેમાંથી બને છે, જે પાચન ક્રિયાને બહુ મદદ રૂપ છે. ચરબીથી મોટા આંતરડાની દિવાલો મુંઘાળી રહે છે, જેથી મળ વિસર્જન એકદમ થઈ જાય છે. રેચ વેળા આપાતું એરંઠીયું એજ હેતુથી આપવામાં આવે છે. લોજન સાથે ઘી/કે તેલ લેવામાં આવે તો શરીરમાં તેનો સંઘટ્ટ થઈ રહે છે, જેનો ઉપયોગ જરૂર પડ્યે તરત થાય છે. મુત્રાશય, હૃદય તથા આંખ જેવાં અતિ નાબુક અંગોનું રક્ષણ કરવામાં પણ તેનો ઉપયોગ થાય છે.

મેંદાવાળા કે કાંજવાળા તથા મીઠાશવાળા પદાર્થ બાજરો, ઘઉં, ચોખા, બટાટા, ખાંડ, ગોળ, મીઠાં ફળ ઇત્યાદિ આ વર્ગમાં ગણાવી શકાય. આ પદાર્થ ચરબી કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ગરમી આપે છે. મુખ્યત્વે આપણા દેશ જેવા ઉષ્ણ વાતાવરણવાળા દેશોમાં આવા પદાર્થ ખોરાકમાં વધુ લેવામાં આવે છે. કેમકે ત્યાં ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ ઓછા લેવા પડે છે.

ક્ષાર—મીઠું, ચુનાના ક્ષાર, લોઢાના ક્ષાર ઇં આ વર્ગમાં મુકી શકાય. તંદુરસ્તી તથા જીવનને સારૂ ક્ષાર બહુ જરૂરી છે. મીઠું, ફળફળાદિ તથા શાક પાંદડામાંથી એ મુખ્યત્વે આપણને મળે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં, લોહીમાં અને સર્વ પાચનરસમાં મીઠું હોય જ છે. ચુનાના ક્ષારમાંથી દાંત તથા હાડકાં બને છે. લોઢાના ક્ષારથી લોહીને રંગ તથા બળ મળે છે. પોટેશ્યમના ક્ષાર રૂધીરને સ્વચ્છ રાખે છે.

પાણીની અગત્ય અવિશેષ છે તે સૌને માલૂમ છે. પ્રથમ તો તે બધા પદાર્થને પીગાળે છે. નક્કર ખોરાકને પ્રવાહી રૂપમાં

લાવવામાં આવે તોજ તે લોહીમાં પ્રવેશ કરી શકે છે. સર્વ
આદ્ય પદાર્થોનિ પ્રવાહી રૂપમાં લાવનાર પાણી છે. શરીરના
દરેક અંગમાં પાણી મળી આવે છે. લોહી તથા પાચનરસનો
મોટો ભાગ પાણીનો બનેલો છે. તેથીજ તે એક ભાગમાંથી
બીજા ભાગમાં પોતાનું કામ કરવા સારૂ હરીફરી શકે છે.
શરીરનો ઘણો ભેદ પાણીમાં ગળે છે ને તોજ તે ફેફસાં,
મુત્રાશય તથા આમલીદ્વારા દરરોજ બહાર કાઢી શકાય છે. વળી
આમલીમાંથી નીકળતા પસીનામાં રહેતા પાણીને લીધેજ શરી-
રની ગરમી સમઘાત રહી શકે છે.



ઔજસ પદાર્થ.

ઔજસ (નાઈટ્રોજનવાળા) પદાર્થના બે વર્ગ પડી શકે. (૧) આલ્બુમન (૨) આલ્બુમીનોઇડ. આમાં પહેલા કરતાં બીજે વર્ગ વધુ પોષક છે. પણ બીજે વર્ગ ઝડપથી પચે તેવો છે. આ પદાર્થો માંસ-વર્ધક છે. દૂધમાં રહેલું કેસીન, ઘઉંમાં રહેલું આલ્બુમન તથા બીજા ઘણાક અનાજમાં રહેલું ગ્લુટન અને કઠોળમાં આવેલું લેગુમીન સર્વ ઔજ ગુણ ધરાવે છે.

ઔજસ પદાર્થમાં પ્રથમ સ્થાન આપણે દૂધને આપણું જોઈએ.

(પ્રયોગ) એક કાચના ખ્યાલામાં પાંચેર ગરમ દૂધ રેડો. થોડી વાર તે સ્થીર રહ્યા પછી તેના પર જામેલી તર અમચા વડે એક વાઙકીમાં કાઢી લ્યો. પછી તે દૂધમાં ખાટા લીંબુનો થોડો રસ નીચોવો. દૂધમાં પુડલો બંધાઈ તેનું દહીં થશે. એક ખ્યાલા પર ગરણી રાખી તે દહીં તેમાં રેડો. ગરણીમાં ફેદા રહેશે અને ખ્યાલામાં છાશ એકઠી થશે આ રીતે દૂધ ત્રણ જુદા જુદા વિભાગમાં વહેંચાઈ જશે: (૧) મલાઈ, (૨) દહીંના ફેદા જેમાં ખાસ કેસીન છે તે; (૩) છાશ. એ ઉપરાંત દૂધમાં સાકર, એગ્નેશીયા, પોટાશ, લોહાના દાર તથા મીઠું પણ હોય છે. ગાયનું દૂધ તપામતાં તેમાં ૩.૫ ટકા કેસીન, ૩.૬ ટકા મલાઈ, ૪.૮ ટકા સાકર, ૦.૭ ટકા દાર અને ૮૪.૪ ટકા પાણી માલમ પડે છે.

ઉપર આપેલ દૂધનાં પૃથક્કરણ પરથી અમજશે કે સર્વ વર્ગના ખોરાક એકલા દૂધમાં જ છે. તેથી તે ખોરાક તરીકે

ઉત્તમ ગણાય છે. તેથી શરીરની ગંધી જરૂરીયાત પુરી પડે છે. વળી તે પાચનમાં પણ ઘણું હળવું હોવાથી બાળક માટે ઉત્તમ મનાય છે.

પણ દૂધ વાપરતાં સ્વચ્છતા બળવવી બહુ જરૂરી છે. જો તે હવામાં ઘણીવાર ખુલ્લું પડી રહે તો તેમાં કેટલાક અનિષ્ટ વાયુ તથા જંતુઓ જલદીથી પેસી જાય છે. જ્યારે એવું દૂધ પીવામાં આવે ત્યારે ચેપી રોગના જંતુ ફેલાય છે. તેથી ટાઇફાઇડ તાવ, ઉઠાંટીયું, ઉધરસ જેવા રોગના વાયરા ચાલે છે. ગરમ દેશમાં દૂધ જલદીથી બગડી જાય છે. એવું બગડેલું દૂધ પીવાથી મરદો થઇ જાય છે અને પાચનની વિક્ષિયાના રોગ થાય છે. માટે લાંબો વખત પડી રહેલું દૂધ ઉકાળ્યા પછી સાફ હોય તોજ તે વાપરવું. ઉકાળવાથી અંદર પેઠેલા રોગના જંતુનો નાશ થાય છે. દૂધ ખુબ ઉટકેલા ચળકતા કલઈ ઠરેલ સ્વચ્છ થોળાના ઓઢાના લોટામાં જ હમેશા લેવું; ને દૂધ ઉકાળીને ઢાંકી રાખવું બેમ્બે. ઉન્ડાળામાં દૂધ ન બગડે તે માટે કેટલાક તેમાં બોરેકસની એક ચપટી નાંખે છે. તેથી દૂધ બગડતું નથી.

દૂધ વેચનાર દૂધને બે રીતે બગાડે છે. દૂધમાંથી મલઈ કાઢી લીધા પછી તે વેચે છે. અગર તો દૂધમાં પાણી ભેળવે છે. મલઈ કાઢી લીધેલું દૂધ છે કે કેમ તે તપાસવા 'કીમોમીટર' નામે કાચની શીશી આવે છે. લાંબા ખ્યાલામાં દૂધ રેડી સ્થિર રાખવાથી તે તપાસી શકાય છે. ઉપરના દસથી બાર આંક સુધી તે તરતી હોય તો દૂધ મલાઈવાળું સાફ ગણાય છે. દૂધમાં પાણી ભેળવેલું છે કે કેમ તે તપાસવા 'લેક્ટોમીટર' નામે કાચની નળી આવે છે, જેના પર મધાળે.

૦ અને તળીયે ૧૦૦ એમ આંક મુકેલ હોય છે. એ વડે દૂધની પરીક્ષા થાય છે. જો તેને પાણીના ખ્યાલામાં મુકે તો નળી ૦ લખેલી સપાટી લગી ડુબશે અને દૂધમાં મુકે તો ૧૦૦ લખેલી સપાટીથી તે વધુ ડુબશે નહિ. પાણી લેળવેલ દૂધમાં આ નળી મુકવાથી તે કેટલા આંક સુધી ડુબે છે તે જોવાથી તેમાં કેટલું પાણી લેળવ્યું છે તે તરત જણાઈ આવશે.

દહીંમાંથી માખણ બનાવવામાં આવે છે, જેમાં ચરબી તથા ક્ષાર હોય છે. માખણ તાવીને ઘી તૈયાર કરે છે. તાજ દૂધને ઝામી દહીં થતાં જે માખણ થાય તે ઉત્તમ ગણાય છે, ખોરાકનું બહુ પોષક તત્વ ઘી ગણાય છે. 'પણ તે પચવામાં બહુ ભારે છે. યુગ મહેનત કરનાર માણસને તે જલદી પચી શકે છે. ઘી પાચનક્રિયાને પણ મદદ કરે છે.



અનાજ.

તમામ પ્રકારના અનાજમાં ચુટન નામનો પદાર્થ આવેલો છે. અનાજમાં ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, ચોખા, જવ ઇત્યાદિ મુખ્ય ગણાય છે.

આ સૌમાં ખાસ અગત્યનું ગણાતું અનાજ ઘઉં છે. તેમાં ક્યા ક્યા પદાર્થ આવેલા છે તે પ્રયોગ દ્વારા આપણે જોઈએ:- (પ્રયોગ) કપડાના એક ટુકડામાં થોડો ઘઉંનો લોટ લઈ તેને કોથળીની જેમ રાખી દોસથી ગાંધો. પછી પાણીના વાડકામાં તે કોથળી હલાવીને પછી દબાવો. આમ થોડીવાર કર્યા પછી તે કપડામાં ભુરો ચીકણો પદાર્થ રહે છે તેમાં ચુટન ખૂબ છે. વાડકામાં બનેલું સફેદ પ્રવાહી એક નાના ખ્યાલામાં થોડું રેડો અને તેમાં ટીંકચર આયોડીનનાં થોડાં ટીપાં નાંખો. ખ્યાલામાંનું પાણી આસમાની રંગનું થઈ જશે; જે પરથી સાબીત થાય છે કે એ સફેદ પ્રવાહીમાં મેંદો આવેલો છે. હવે શાદીચુસ કાગળની ગળણી કરી એક કાચની ગળણી પર તે રાખી તથા નીચે બીજો ખ્યાલો મુકી ગળણીમાં પેલું બાકીનું સફેદ પ્રવાહી થોડું રેડો. નીચે જે ચોક્કસ પ્રવાહી એકઠું થાય છે તેનાં એક બે ટીપાં છલ પર મૂક્યો તો તે મીઠું-ગરમ લાગશે. તે પરથી આ પ્રવાહીમાં સાકર છે એમ સાબીત થાય છે. હવે વાડકામાં બાકી રહેલું સફેદ પ્રવાહી ચુલા પર ગરમ કરો તો તે વધુ સફેદ અને ચળકાટ વગરનું થઈ જશે. કેમકે તેમાં 'આલ્યુમન' છે. હવે થોડો લોટ લઈ તેને દેવતા પર મુકીએ તો તે ગળી રાખ થાય છે. જે રાખમાં ક્ષાર રહેલા

જોવામાં આવે છે. આ રીતે ઘઉં ચુટન, આલ્પુમન, મેંદો, સાકર, ક્ષાર અને પાણી એ સર્વના બનેલા છે એમ પ્રયોગ દ્વારા આપણને માલમ પડે છે.

ઘઉંને દળી લેના લોટ તૈયાર કરે છે. ઘઉં પર બહારનું પડ છાલાનું હોય છે. અંદર ચુટનથી ભરેલી ઝીણી ઝીણી કાથળીઓ છે. તેની અંદર મેંદો ભરેલી બીજી અતિ ઝીણી કાથળીઓ હોય છે તે સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી જોઈ શકાય છે. ઘઉં દળતાં તેના છાલા તથા ચુટન છુટું પડી જાય છે. આનો આધાર ઝીણા કે જાડા લોટ પર છે. અતિ ઝીણો લોટ પોપક ખૂબ છે પણ પચવામાં ભારે છે. ખૂબ ઝીણા લોટમાં ચુટન બહુ ઓછું રહે છે. ઘઉંના લોટની જાખરી, રોટલી, ખીસ્કીટ, શીરો, લાડુ, ઠંસાર, રાખ ઇત્યાદિ અનેક વાનીઓ થાય છે. જાડા લોટની જાખરી સારી ગણાય. ઘઉં જેમ કઠણ તેમ તેમાં ચુટન વધારે હોય છે. માટે ઘરમાં ખાવા સારું કઠણ ઘઉંજ પસંદ કરવા.

જવમાં ઘઉંના જેવાં જ તત્ત્વો છે. તેમાં ચુટન કંઈક ઓછું છે. માટે તેના લોટ સાથે ઘઉંના લોટ ભેળવવામાં ન આવે તો તેની રોટલી થઈ શકતી નથી. કેમકે ચુટન વિના ચીકણો પીડો બાંધી શકાતો નથી. જવનું પાણી તેમજ શેકેલા જવનો લોટ માંદા માણસને આપવામાં આવે છે. કેમકે તે પચવામાં બહુ હળવા ગણાય છે. તેને પલાળી સોડવી તેના દારૂ પણ બનાવે છે. બાજરીમાં પણ એવાંજ તત્ત્વો છે. આમાં ચુટન જવ કરતાં વધારે અને ઘઉં કરતાં ઓછું છે.

મકાઈમાં નાઇટ્રોજનવાળો—ઓર્ગનિક પદાર્થ થોડો છે. પણ તેમાં મુખ્યત્વે મેંદો તથા ચરબી વિશેષ છે. મકાઈના ટોડા

શુભસત શ્રીયાવાડમાં એકીને ખાય છે. અને અતિ પછાત વર્ગના લીલ વગેરે ગરીબ લોક મકાઈના દાણા દળી તેના રોટલા કરી ખાય છે.

ચોખામાં ઔજસ્ય પદાર્થ, ચરણી તેમજ દ્યાર ચોષો છે. તેથી જ તેના લોટ સફેદ લાગે છે, કેટલીક વાર ખૂબ સફેદ રોટલી બનાવવા સારૂ ઘઉંના લોટ નેડે ચોખાનો લોટ ભેળવી તેની રોટલી બનાવે છે. કેટલાક રોટલી વાળવામાં ચોખાનો લોટ અટામણ તરીકે વાપરે છે. દધ અગર દાળ જેવા ઔજસ્ય પદાર્થ સાથે લોખંડમાં ચોખા લેવામાં આવે છે. તેના બુંદને પોન્ના, મમરા ઇતિ બનાવે છે. હિંદના કેટલાક લોકોનો મુખ્ય ખોરાક જ ચોખા છે.

કઠોળમાં તુવેર, મગ, અડદ, ચણા, વાલ, વટાણા, ચોખા ઇત્યાદિ આવે છે. તે બધામાં ખૂબ ઔજસ્ય પદાર્થ-લેશુમન ખામ કરીને છે. એથી તે ખૂબ ચોપક બને છે, કઠોળને ખૂબ રાંધીને ઘેંસ જેવા કરીને ખાવામાં આવે તો જ તે પચે છે. નહિં તો તે પચત થવા મુશ્કેલ છે. ઔજસવાળા પદાર્થમાં કઠોળ સૌથી સસ્તાં ગણી શકાય. માંસાહારીઓ જે માંસ લે છે તેનું સ્થાન આપણે શાકાહારીઓએ એજ તત્વ તથા શુભવાળા પદાર્થ-કઠોળને આપ્યું છે તેઓ ચોખા સાથે માછલી કે માંસ લે છે તેને બદલે આપણે ચોખા નેડે કઠોળની દાળ લઈએ છીએ. કઠોળમાં 'લેશુમન' ખૂબ છે તેની નેડે મેંદાવાળો પદાર્થ લેવાથી તેની ન્યૂનતા પુરાય છે.

વાલ, વટાણા, ચોખા, ચણા, તુવેર ઇત્યાદિ લીલાં પણ ખોરાકમાં શાક તરીકે આપણે લઈએ છીએ. તે પાકીને મુકાયા પછી ઘણું ખર્ચ તેની દાળ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ચરખી તથા મેંદાવાળા ને મીઠાશવાળા પદાર્થ.

ચરખીની અંદર 'પામીટીન', 'સ્ટીરીન', 'ઓલીન' તથા 'બ્રુટીરીન' નામના ચરખીવાળા તેજાળ છે. તેમાં 'ગ્લિસરીન' પણ છે. આમાંનું 'સ્ટીરીન' માંસની અંદર હોય છે. 'ઓલીન' ને 'પામીટીન' વનસ્પતિની તેમજ પ્રાણીની ચરખીમાં પણ મળે છે અને 'બ્રુટીરીન' ખાસ માખણમાં જ હોય છે. 'સ્ટીરીન' કઠણ હોય છે અને 'ઓલીન' ઘણું નરમ હોય છે. ચરખી વનસ્પતિ જન્ય તેમજ પ્રાણી જન્ય હોય દૂધની તર, માખણ તથા ઘી એ દૂધમાં રહેલી ચરખી છે દૂધમાં ઉપર આવતી તરના બિંદુઓનું જ માખણ થાય છે. દહીં વલોવે ત્યારે તેમાં રહેલા ઝીણા બિંદુઓના ઉપરના પડ તુટવાથી અંદર રહેલી ચરખી છૂટે છે અને માખણ તૈયાર થાય છે વનસ્પતિજન્ય ચરખીમાં મુખ્ય તલનું તેલ, સોયશીંગનું તેલ, અળસીનું તેલ, એરંડીયું ઇત્યાદિ અનેક છે. સોયશીંગમાં ખુબ તેલ રહેલું છે.

૧. મેંદાવાળા ને મીઠાશવાળા પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે ત્રણ તત્વો આવેલાં છે—કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સીજન. પાણીમાં છેલ્લાં બે તત્વો જે પ્રમાણમાં આવેલાં છે, એજ પ્રમાણમાં મેંદાવાળા ને મીઠાશવાળા પદાર્થોમાં આ તત્વો આવેલાં છે. આ વર્ગમાં અનાજ—ઘઉં, બાજરા, ચોખા, મકાઈ, બટાટા, ખાંડ, ગોળ, મીઠાં ફળ, શુદ્ધ ઇત્યાદિ આવે છે.

મેંદા વિવિધ પ્રકારના અનાજમાં ઝીણા લોટમાંથી, બટાટામાંથી તેમજ કેટલાંક કંદમૂળમાંથી બનાવે છે. બટાટામાં

મેઢો રપ ટકા છે. આપણા જોરકના ઘણાખરા પદાર્થમાં મેઢો આવેલો છે. મેઢો ઉકળતા પાણીમાં જ પીગળી શકે છે. માટે મેઢાવાળા પદાર્થને ખૂબ ચોઠવીને સંધવા ભેઈએ; તોજ તે પાણીમાં પીગળી પચે તેવા થઈ શકે છે. નહિ તો તે પચાવવા બહુ મુશ્કેલ છે. દરેક પ્રકારના મેઢાના કણ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર નીચે તપાસવામાં આવે તો દરેકની વિવિધતા માલમ પડે છે. મેંધા મેઢા નેડે સસ્તો, મેઢો લેળવી બજારમાં વેચી લોકોને છેતરવામાં આવે છે. ને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે મેંધો તપાસવામાં આવે તો આવી છેતરપીંઠી જલદીથી પકડી શકાય છે.

સાકર અને મેંધા વચ્ચે ઠેવો સળખ છે તે બાણવા જેવું છે બટાટાનો દુઠ્ઠો તમે મેંધામાં ચોઠીવાર રાખી મુકો તો તે તમને ગળ્યો લાગશે. કેમકે મોઢામાં રહેલું યુક બટાટામાં રહેલા મેંધાને સાકરના રૂપમાં ફેરવી નાખે છે. બટાટાના મેંધાનું દરેક અણુ 'પાણીનું' એક વધુ અણુ યુકમાંથી પકડી લે છે અને તેની સાકર બને છે. તેજ પ્રમાણે મેંધાને ગંધકના ખૂબ પાતળા તેલળ નેડે ઉકાળવાથી કૃત્રિમ રીતે સાકર બનાવી શકાય છે.

ફૂદરતી સાકર બે બાતની આવે છે. ફૂળોમાંથી બનાવેલી સાકર અને શેરડીમાંથી બનાવેલી સાકર. ખીટ નામના ગાજર જેવા કંદમાંથી હાલ સાકર મોટા પ્રમાણમાં બનાવે છે.

તાજાં શાક ફળફળાદિ.

લીલોતરી શાક તથા ફળફળાદિ જોરાકમા પૂણ જરૂરી તથા લાભદાયક છે તેમા પોષક તત્વ ગ્રહેલા છે એટલુ નહિ પણ તેમા ક્ષાર હોય છે કોખીજ વર્ગની લીલોતરીમા કોખીજ, કુલેવર ઇત્યાદિ આવે છે તેમા 'સેલુલોઝ', પાણી ને ક્ષાર હોય છે રીંગણા, ઠારલા, કટોલા, ડુંધી, ખરવળ, ઘીસોડા, બીંટો, ઇત્યાદિ પણ આજ ગુણુ તત્વાળા પદાર્થ છે ઝુળા, મોઘરી ઇંબ મા સાકર રહેલી છે તેથી લોહીને સ્વચ્છ રાખવામા તે મહદગાર બને છે ગાંઠ્યા ગાંઠરમા સાકર રહેલી છે સૌ શાકમા ડુંગળી, તેની વાસ બાદ કરીએ તો, ઉત્તમ ગણાય છે તેમા પોષક તત્વ સાથે જોરાકને પાચન કરવાનો પણ ગુણુ રહેલો છે લશણુ પણ એવી જ વસ્તુ છે ક્ષયના જ તુચ્છોનો શરૂઆતમા નાશ કરવા લશણુનો ઉપયોગ હાલમા કરવામા આવે છે

ઠંદમૂળમા શકરીયા, સુરણુ, બટાટા તથા ઠંદ આવે છે આમા મુખ્યત્વે મેદો વિશેષ છે તુવેર, વાલોગ, પાપટી, ચોગા સરગવો ઇત્યાદિમા મેદો, તેલ અને ઓજસ પદાર્થ હોવાથી સારા પોષક તત્વાળા એ શાક ગણાય છે પણ તેમાના ડેટલાક પચાવવા જરા મુશ્કેલ પડે છે

ભાજીમા તાદળજો, મેથી ધાણા, લુણી, કઠી, કણ્ઠ, જોરક, લોય પાઘરી, રાઈની, ડાલાની, ચણાના ઝુળા પાણી ઇત્યાદિ અનેક આવે છે એ દરેકમા પણ 'સેલુલોઝ', ક્ષાર તથા પાણી મુખ્ય છે આવી બાજી જોરાકમા લેવાથી હમોશ જેવાં તાંદ્ર આવે છે કેમકે જેમ કુચડો ગટરમા ફરવાથી તેમાનો

કચરો સાફ થઈ ચાલ્યો જાય છે; તેમજ આંતરડામાં લગાયેલો મળ ભાણ ખસેડે છે ને આંતરડા સાફ કરે છે.

તાજ ફળમાં કેળાં, કેરી, ઠાકમ, ચોપૈયાં, સંતરા, નારંગી, ચીકુ, મીઠાં જામફળ, અનનસ, ખજૂર, જોર, ટેટી, લીંબુ, સીતાફળ ઇત્યાદિ હીલો મેવો આવે છે. તથા આલુ, બદામ, અખોડ, ખારેક, સુકી દ્રાક્ષ, ઇત્યાદિ મુકો મેવો આવે છે. ફળ લેતાં ધ્યાનમાં એટલું રાખવું કે સાવ કાચાં કે અતિ પાકાં જગર સહેલાં ફળ કદી ન ખાવાં. કેમકે એવાં ખાવાથી મરડો જલદી થઈ જાય છે. સર્વ ફળોમાં રહેલાં તત્વો મેંદો, સેકુ-લોઝ, સાકર, તેજબવાળા દ્વાર તથા પાણી તંદુરસ્તી સાફ બહુ ગુણકારી છે. માંદા માણસોએ વધુ મેંદાવાળા ફળ લેવાં અનિષ્ટ છે. કેમકે તેમની હોજરી તે પચાવવા શક્તિમાન હોતી નથી. વળી હીલો મુકો મેવો જમ્યા પછી લેવાથી મુખ સાફ થાય છે અને તેમાં રહેલા પદાર્થ પાચનશક્તિને સારી મદદ કરે છે.



મસાલા-તેજના-ક્ષાર.

આ વસ્તુઓના ત્રણ વર્ગ પડી શકે: (૧) મસાલા (૨) તેજના-મુગંધવર્ધક પદાર્થો. (૩) ખાટા પદાર્થો. મસાલા-મીઠું, મરચું, મરી, લવીંગ, હળદર, હીંગ, રાઈ, મેથી ઇત્યાદિ ગણાવી શકાય. આમાંના રાઈ મેથી સિવાય બધા મસાલાનો ખાંડીને ભુકો થાય છે. અને તે શાક દાળ ઇત્યાદિમાં સ્વાદ આપે મેળવીને ખાય છે. શાક, દાળ, ફરસાણ ઇંડુ ચુલે ચડાવતાં અગાઉ તેમાં તે નાંખવામાં આવે છે. રાઈ, મેથી તથા હીંગનો ઉપયોગ વઘારમાં વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. આ સર્વ તંદુરસ્તી સાદુ જરૂરનાં છે.

તેજનામાં એલચી, લવીંગ, બાયફળ, બવંત્રી, તજ, મુંઠ, મરી વગેરે ગણાય છે. ઘણુંકરી તે મિષ્ટાન્ન ભેડે મુગંધ માટે તેમજ તેમાં રહેલ શુષ્કો સાદુ વાપરવામાં આવે છે.

ખાટા પદાર્થોમાં લીંબુ, આંબલી, કેકમ વગેરે વાપરે છે.

ઉપરના સર્વ મસાલા ખોરાક સાથે પ્રમાણસર લેવા જરૂરના છે. તે સર્વ હોજરીમાં પાચન-રસ ઉત્પન્ન કરે છે અને એ રીતે પાચનક્રિયાને મદદ રૂપ થાય છે. પણ જો તેનો ઉપયોગ હદ બહાર કરવામાં આવે તો હોજરીની અંદરનો કેમળ ભાગ ઉશ્કેરી તેને હરકત પહોંચાડે છે. અને અંતે અપચો ધર કરી બેસે છે. બાળકને તો મસાલાદાર વસ્તુઓ ન જ આપવી જોઈએ. ખાટા પદાર્થ લોહી સાફ કરવામાં મદદરૂપ છે. તેમાં પણ લીંબુમાં લોહીશુદ્ધિનો ખાસ ગુણ છે. પણ જો ખટાશ વધુ પડતી લેવાથી ચોક્કસ હાની થાય છે.

ક્ષારને વિષે આપણે અગાઉ કેટલુંક વાંચી ગયા છીએ. એ સર્વ ક્ષારમાં આપણે મીઠું જ બુદ્ધ લઈએ છીએ. બીજા પ્રાર તો કૃણકૃણાદિમાં રહેલા છે તે તેની સાથે આપણા પેટમાં જાય છે. ધસીયું મીઠું દરિયાના પાણીનું તથા વડાગરું મીઠું ખારા પાણીમાં કુવામાંથી પાણી કાઢી તાપથી ગુકવી બનાવે છે. સિંધાલુણ જમીનમાંથી અને ટેકરીઓમાંથી ખોદી કાઢે છે. શરીરના દરેક અંગમાં મીઠું છે. દરેક નસમાં, લોહીમાં તથા ખાંચનરસમાં મીઠું હાજર જ હોય છે. પોટેશ્યમના ક્ષાર દૂધ, શાટલી, કૃણ તથા તાજાં લીલોતરી શાકમાં મળી આવે છે. તે લોહી શુદ્ધ રાખવાનું કામ કરે છે. લોહાના ક્ષાર પણ કેટલાંક અનાજ તથા શાક અને કૃણમાં હોય છે. એ ક્ષારથી જ લોહીને સતો રંગ મળે છે. તેથી તંદુરસ્તી સારૂ બહુ જરૂરનો છે. કેલ્શ્યમના ક્ષારથી હાડકાં તથા દાંત બંધાય છે. આ ક્ષાર પણ આપણાં શાક તથા કૃણમાં હોય છે. મેગ્નેશિયમના ક્ષાર પણ આપણાં શાક અને અનાજમાં મળે છે તે પણ લોહી શુદ્ધિનું કામ કરે છે.

ચોથા પ્રકરણમાં ખોરાકનું પૃથક્કરણ આપવામાં આવ્યું છે. તેમાં જે પાંચ વર્ગ આપ્યા છે તે દરેક આપણા ખોરાકમાં હમેશા લેવામાં આવતી વસ્તુઓમાં કેટલો આવેલો છે તે નીચે આપેલા કોઠા પરથી સમજાશે:—

ખોરાક ની વસ્તુના નામ.	તેમાં રહેલા તત્વોનું પ્રમાણ.				
	પાણી.	ઑજસ.	ચરબી.	મેદો.	ક્ષાર.
ગાયનું દૂધ*	૮૭-૨	૩-૯	૩-૭	૪-૫	૦-૭
હડિં	૭૪-૦	૧૪-૦	૧૦-૫	...	૧-૫
મલાઈ	૩૦-૬	૪-૦	૬૫-૦	...	૦-૪
માંસ	૭૨-૦	૧૯-૯	૩-૦	...	૫-૧
‘ધઉ’નો સોટ	૧૨-૨	૧૧-૨	૨-૨	૭૩-૬	૦-૮
ચોખ્ખા	૧૨-૪	૭-૮	૦-૪	૭૬-૦	૦-૪
દાળ	૧૨-૨	૨૬-૮	૨-૦	૫૬-૦	૩-૦
વટાણા-વાલ ધં	૮-૩	૨૪-૦	૨-૫	૬૩-૦	૨-૦
મગફળી	૬-૫	૩૦-૦	૪૭-૦	૧૪-૨	૩-૩
બદામ	૬-૨	૨૩-૫	૫૩-૦	૧૪-૫	૩-૦
ટોપર	૪૮-૦	૬-૦	૩૬-૦	૮-૦	૧-૦
ખજૂર	૨૦-૮	૬-૬	૦-૪	૬૫-૩	૧-૬
સુકાં ચાંદર	૧૭-૫	૬-૭	૦-૯	૬૫-૯	૨-૩
ફળાં	૭૪-૧	૧-૨	૦-૮	૨૨-૯	૧-૦
મકરજન	૮૨-૦	૦-૫	૦-૫	૧૬-૬	૦-૪
બટાટા	૭૫-૦	૨-૨	૦-૨	૨૧-૦	૧-૦
કાકા, રેડી, તરણચ,	૭૮ થી	૧-૨	૦-૫ થી	૫ થી	૦-૫ થી
દાઝમ ઇત્યાદિ.	૯૦		૧-૫	૧૮	૧

*મેંસના દુધમાં ચરબી તથા ઑજસ વધુ છે.

ખોરાકનું શરીરમાં થતું રસાયણ.

ખોરાકથી ચોખ્ખુ મળે છે. પ્રથમ તે લોહીમાં મળવો લોકોએ. પણ નક્કર ખોરાક અને પ્રવાહી લોહી વચ્ચે તો મોટો તફાવત છે. તેથી નક્કર ખોરાક લોહી રૂપે પરિવર્તન તે અગાઉ તેમાં ઘણાક ફેરફાર થાય છે. આ ફેરફારનું નામ 'પચન' આપવામાં આવે છે. પ્રથમ ખોરાક મોમાં મુદીએ છીએ ત્યાં આગલ્યા દાંત તેના કાપી ટુકડા કરી તે જીલને સોપી છે. જીભ તે પાછળની દાંતોને જળાવે છે. ત્યાં તેનો વાંગીને બુક્કો થાય છે. એજ વેળા મોમાં સ્કેલી ઘણીક શિસઓ પાણીના જેવો પ્રવાહી ટપકાવે છે. ખોરાક સાથે તે મળે છે ને તેથી ખોરાક નરમ બને છે. છેલ્લે જીભ એ નરમ લોહીને મોમાં ફેરવી લખોટા જેવું બનાવી ગળા નીચે સેરવી દે છે.

પાંચ છ વર્ષના બાળકને ૨૦ દાંત આવે છે તેને દુધીયા દાંત કહે છે. સાતમા વર્ષ પછી તે દાંત પડવા લાગે છે ને પછી સ્થાયી દાંત આવે છે. પુખ્ત વયના માણસના ઉપરના તેમજ નીચેના દરેક જઠણમાં સોળ સોળ દાંત મળી કુલ બત્રીસ દાંત હોય છે. દરેક જઠણમાં કર્દીને કાપવા સારૂ ધારદાર અને છીણી જેવા આકારના ચાર ચાર દાંત હોય છે. તેની જાણે બાજુ અડેકે તિક્ષ્ણ ધારદાર શક્તી હોય છે. તે પદાર્થને ચીરવાના ઉપયોગમાં આવે છે. તે પછી જળને અણિદાર દાંતો છે. પછી મોટી કરકરી સપાટીવાળી દાંતો આવે છે. આ દાંતો પદાર્થને દળવાનું કામ કરે છે.

આ ચરથી સમગ્રજી કે દાંત વિવિધ કાર્ય માટે અને વિવિધ

પ્રકારના ખોરાકે સાડું સરજેલાં છે. ખોરાકે કાપવાનું,
તથા દળવાનું કામ દાંત કરે છે--એ સર્વનું એક ..
આપી શકાય. મતલબ કે દાંત ચાવવા સાડું ..
ખોરાકે ચાવવાથી જલદી ગળે ઉતારવા જેવો થાય છે,
વિવિધ રસનું મિશ્રણ બળે છે. દાંતને જીલ, જડખા,
અને હોઠ સર્વ મદદ કરે છે.

જ્યારે ખાવાનું મોંમાં મુદીએ છીએ ત્યારે પાતળું
જેવું પ્રવાહી મોઢામાંથી છૂટે છે. તેથીજ 'મોંમાં '
છે એમ કંઈ મનગમતું ખાવાનું જોઈ આપણે ઠહીએ
આ પ્રવાહી થુંક કહેવાય છે. મોઢામાંની કેટલીક નસો
બરેલું હોય છે. તેમાંની બે નસો જડખા નીચે, બે કાન,
અને બે જીભ તળે છે. તેનું કામ બે પ્રકારનું છે. પ્રથમ
ખોરાકને જલદી ગળા નીચે ઉતારવા જેવો કરવા તેને
ખનાવે છે. અને બીજું તે ખોરાકમાં બહુ જરૂરી ..
ફેરફાર કરે છે.

ખાઈલું ખટાહું કે રોટલીનો ટુકડો થોડી વાર મોંમાં રા'
વાથી સાકર જેવો ગળ્યો લાગે છે. વાડકીમાં પાણી લઈ તે
મેંદો નાંખવાથી કાંતો તે તરે છે કે વાડકામાં તળીએ બેસે છે
પણ જો વાડકાને દેવતા પર મુકીએ તો મેંદો પાણીમાં પીગળી
જાય છે. તે પરથી મેંદો ગરમ પાણીમાં પીગળે છે એમ
સાબીત થાય છે. પણ આપણા શરીરમાં મેંદો આ રીતે પીગળે
શકે તેમ ન હોવાથી મેંદાનું બંધારણ જ બદલી નાંખવાની
આપણને જરૂર રહે છે. તેથીજ રોટલી કે રોટલા કે અન્ય
પદાર્થ મોંમાં ચાવવાથી મીઠા લાગે છે. કેમકે તેમાં રહેલ મેંદો
થુંક સાથે મગવાથી સાકર બની જાય છે. એ રીતે મેંદો

આપણા શરીરમાં પીગળે છે ને લોહીમાં મળે છે.

ખોરાક ચાવી અંદર ચુંક મળી તૈયાર થાય છે ત્યારે તે ગળા નીચે ઉતારવા જેવો બને છે. આ વાત લાગે છે સહેલી પણ છે બહુ અટપટી. ખોરાકનો લોંબો મમળી છલ તેની ગોળી બનાવે છે ને મુખના પાછલા છેડે મોકલે છે. ત્યાં માંસ પેશીઓના સંકેય વિકેયથી તે ગળા નીચે ધકેલી દેવાય છે ને ત્યાંથી તે પેટમાં જાય છે. આવેલો દોળીયો ગળા નીચે ગયો એટલે એની મેજે જ નીચે ધકેલાઈ જતો નથી, પણ ગળામાં રહેલી ગોળ માંસપેશીઓના સંકેય વિકેયથી ખોરાક નીચે જાય છે. તેથી જ કેટલાક મહારીયો ઉધે માથે રહી ખાવાનું ગળે ઉતારી શકે છે.

હવે પેટમાં ખોરાક કેમ પચે છે તે વિશે વાત કરીએ. પ્રથમ તો પેટનું બંધારણ કેવું છે તે જોઈએ. છાતીમાં અંતઃકરણ, ફેફસાં અને લોહીની મોટી દોડીઓ છે. છાતીની નીચેના ભાગમાં પાચનના અંગ આવેલાં છે. પેટના ઉપરના ભાગમાં જમણી બાજુ કાળજી આવેલું છે. તેની ડાબી બાજુ બમરૂળ જેવા આકારની એક કોથળી છે. પેટની ડાબી બાજુ ખરોળ છે ને તેની પછવાડે ખોરાક પચાવનાર રસ ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠ છે. તેની નીચે પેટ છે. પેટ સાથે જોડાયેલી આમળાવાળી નળીનું નાનું આંતરડું છે, જે છેક મોટા આંતરડા સુધી લંબાયતું છે. પેટ ગળાના વિસ્ફરિત ભાગ જેવું જ છે. તેનો આકાર પણ તેનાથી જુદો નથી. તેનો બહારનો ભાગ ઘાટો ને રક્ષણ કરે તેવો છે. અંદરના ભાગમાં માંસપેશીઓવાળી નસો છે. તેની ચે અંદરના કોમળ ભાગમાં કોઈ સેંકડો ઝીણી ઝીણી નસો આવેલી છે. જ્યારે ખોરાક ગળા નીચે યક પેટમાં જાય છે ત્યારે પેલી

પ્રકારના ખોરાક સાડું સરજેલા છે. ખોરાક કાપવાનું, ચીરવાનું તથા દળવાનું કામ દાંત કરે છે-એ સર્વનું એક નામ-ચાવનું આપી શકાય. મતલબ કે દાંત ચાવવા સાડું સરજેલા છે. ખોરાક ચાવવાથી જલદી ગળે ઉતારવા જેવો થાય. ને તેમાં વિવિધ રસનું મિશ્રણ બળે છે. દાંતને જીભ, જડખાં, ગાલ અને હોઠ સર્વ મદદ કરે છે.

જ્યારે ખાવાનું મોંમાં મુકીએ છીએ ત્યારે પાતળું પાણી જેવું પ્રવાહી મોઢામાંથી છૂટે છે. તેથીજ 'મોંમાં પાણી આવે છે' એમ કંઈ મનગમતું ખાવાનું ભેધ આપણે ઠહીએ છીએ. આ પ્રવાહી થુંક કહેવાય છે. મોઢામાંની કેટલીક નસોમાં તે ભરેલું હોય છે. તેમાંની જે નસો જડખા નીચે, જે કાન નીચે અને જે જીભ તળે છે. તેનું કામ જે પ્રકારનું છે. પ્રથમ તો ખોરાકને જલદી ગળા નીચે ઉતારવા જેવો કરવા, તેને લીને ખનાવે છે. અને બીજું તે ખોરાકમાં બહુ જરૂરી રસાયણિક ફેરફાર કરે છે.

ખાઈલું ખટાટું કે રોટલીનો ટુકડો થોડી વાર મોંમાં રાખવાથી સાકર જેવો ગળ્યો લાગે છે. વાંડકીમાં પાણી લઈ તેમાં મેંદો નાંખવાથી કાંતો તે તરે છે કે વાડકામાં તળીયે બેસે છે. પણ જો વાડકાને દેવતા પર મુકીએ તો મેંદો પાણીમાં પીગળી જાય છે. તે પરથી મેંદો ગરમ પાણીમાં પીગળે છે એમ સાબીત થાય છે. પણ આપણા શરીરમાં મેંદો આ રીતે પીગળે શકે તેમ ન હોવાથી મેંદાનું બંધારણ જ બદલી નાંખવાની આપણને જરૂર રહે છે. તેથીજ રોટલી કે રોટલા કે અન્ય પદાર્થ મોંમાં ચાવવાથી મીઠા લાગે છે. કેમકે તેમાં રહેલ મેંદો થુંક સાથે મજાવાથી સાકર બની જાય છે. એ રીતે મેંદો

આપણા શરીરમાં ખીગળે છે ને લોહીમાં મળે છે.

ખોરાક ચાવી અંદર ચુંકે મળી તૈયાર થાય છે ત્યારે તે ગળા નીચે ઉતારવા જેવો બને છે. આ વાત લાગે છે સહેલી પણ છે બહુ અટપટી. ખોરાકનો લોંઘો મમળી જીભ તેની ગોળી બનાવે છે ને ગુખના પાછલા છેડે મોકલે છે. ત્યાં માંસ પેશીઓના સંકેત વિકાચથી તે ગળા નીચે ધકેલી દેવાય છે ને ત્યાંથી તે પેટમાં જાય છે. આવેલો ફોળીયો ગળા નીચે ગયો એટલે એની મેજે જ નીચે ધકેલાઈ જતો નથી. પણ ગળામાં રહેલી ગોળ માંસપેશીઓના સંકેત વિકાચથી ખોરાક નીચે જાય છે. તેથી જ કેટલાક મદારીયો ઉપે માથે રહી ખાવાનું ગળે ઉતારી શકે છે.

હવે પેટમાં ખોરાક કેમ પચે છે તે વિષે વાત કરીએ. પ્રથમ તો પેટનું બંધારણ કેવું છે તે જોઈએ. છાતીમાં અંતઃકરણ, ફેફસાં અને લોહીની માટી કેડીઓ છે. છાતીની નીચેના ભાગમાં પાચનના અંગ આવેલાં છે. પેટના ઉપરના ભાગમાં જમણી બાજુ ડાળનું આવેલું છે. તેની ડાબી બાજુ જામફળ જેવા આકારની એક કોથળી છે. પેટની ડાબી બાજુ ખરોળ છે ને તેની પછવાડે ખોરાક પચાવનાર રસ ઉત્પન્ન કરનારી ગાંઠ છે. તેની નીચે પેટ છે. પેટ સાથે જોડાયેલી આમળાવાળી નળીનું નાનું આંતરડું છે, જે છેક મોટા આંતરડા સુધી લંબાયતું છે. પેટ ગળાના નિસ્કારીત ભાગ જેવું જ છે. તેનો આકાર પણ તેનાથી જુદો નથી. તેનો બહારનો ભાગ ઘાડો ને રક્ષણ કરે તેવો છે. અંદરના ભાગમાં માંસપેશીઓવાળી નસો છે. તેની ચે અંદરના કેમળ ભાગમાં કોઈ સંકેતો ઝીણી ઝીણી નસો આવેલી છે. ત્યારે ખોરાક ગળા નીચે થઈ પેટમાં જાય છે ત્યારે પેલી

નસોમાંથી રસ ટપકી તેમાં લગવા માંડે છે. એ સાથે જ પેટ-માંની માંસપેશીયો મંકોચ વિકોચ કરવા મંઠી જાય છે જેથી ખોરાક વલોવાય છે અને પેલો રસ તેમાં પુરો લાગી જાય છે. આમ જ ખોરાકમાંથી માંસ જને છે તે પાચનરસમાં પીગળી જાય છે. પણ ચરબી તથા મેદો પેટમાં આ રસમાં પીગળી શકતાં નથી પેટનાં અંદરના પડદામાં અનેક ઝીણી લોહીની કોથળીઓ છે. જેથી પાચનક્રિયા પુરી થાય કે તરતજ પેલો પીગળેલો પદાર્થ ઉપરની લોહીની કોથળીઓના પાતળા પડદામાં થઈ અંદર જાય છે અને લોહીમાં પ્રવેશ પામે છે.

પચ્યા વગરનો મેદો, ચરબી, મજ અને પાણીનું દૂધ જેવું મિશ્રણ પેટમાં પડી રહે છે. આમાંથી સાકર તથા ક્ષારો પાણીમાં પીગળતા હોવાથી તે પણ પેલી કોથળીઓના પડદા-માંથી લોહીમાં પેસી જાય છે.

નાના આંતરડા પેટના નીચેના ભાગમાં છે. પેટમાં ખોરાક દોઢ બે કલાક પડી રહ્યા પછી પેટના જમણા છેડાની માંસપે-શીઓ કુલી નરમ થાય છે અને ઉપરનું વધારાનું મિશ્રણ નાના આંતરડાના ઉપલા ભાગમાં પેમે છે. એ જેવું ત્યાં આવે છે કે તરત જ પાચન રસ ઉત્પન્ન કરનાર ગાંઠમાંથી અને કાળજી (હીવર) માંથી સાથે લાગે. રસ આંતરડામાં પડવા લાગે છે અને પેલા મિશ્રણ જોડે મળે છે. આ મિશ્રણ પેટમાંથી નીકળે છે ત્યારે ખાદું હોય છે. ત્યારે ઉપરના જતે રસ દાર-વાળા હોય છે. ખોરાકમાંથી નેટલો મેદો મોઢામાં સાકર જન્યા વિના પેટમાં ગયો હોય તે આ મિશ્રણમાં દાખર હોય છે. તેમાં ઉપરનો રસ મળતાં તેની સાકર જને છે અને તે પણ આંતર-ડાના પડદામાં રહેલી ઝીણી રસિર કોથળીઓમાં પેસી જાય છે.

આ મિશ્રણમાં રહેલી ચરબીનું શું થાય છે તે જોઈએ. ઔજસ પદાર્થ તથા મેંદાની માફક ચરબીવાળા પદાર્થમાં દોઢ રસાયણીક ફેરફાર થતા નથી. ઉપલા મિશ્રણમાં ન્યારે રસ મળે છે ત્યારે ચરબીના ગિંદુ ઝીણા ઝીણા છૂટા પડે છે અને મલાઈ જેવો રસ બને છે. નાના આંતરડાની અંદરની સપાટી ઉપર ઝીણી ઝીણી ફેંવાટી હોય છે, જે દરેક સૂક્ષ્મ નળીની દરતી રૂધિરની ઝીણી કોથળીઓ છે. ઉપરનો મલાઈ જેવો રસ પેલી ફેંવાટીના પડદામાંથી અંદરે જાય છે અને ત્યાંથી કાગડાની ચાંચ જેવડી નળીમાં એકઠો થાય છે. ત્યાંથી ગળાની ડાબી બાલુની જે મોટી શિરાઓની સંધિ પાસે જાય છે તે ત્યાંથી લોહીમાં મળે છે. પચ્યા વિનાનો મળ મોટા આંતરડામાં થઈ મળાશય વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

આમાં લોહીનું પ્રથમ કર્તાવ્ય પચેલા ખોરાકને યોગ્ય સ્થળે લઈ જવાનું અને ત્યાંથી જે જે જાગમાં જરૂર હોય ત્યાં પહોંચાડવાનું છે. રૂધિરથી પોષક તત્ત્વ મળે છે.

રસોઈ.

સ્ત્રીઓના સર્વ કામમા રસોઈ બહુ અગત્યનું સ્થાન ધરાવે છે સારી રસોઈ થઈ હોય તો ખાવાનું ઉત્તમ લાગે છે ખરાબ રસોઈથી ખાવાનું બગડે છે ખોરાકને સધવાનું પ્રથમ કારણ તો એ છે કે તેથી ખાવાના પદાર્થની પરિમળ વધે છે. કેટલાક ખાદ્ય પદાર્થ કાચા ખાવાથી લાગ્યે જ પચે છે જો તેને સધીને ખાવામા આવે તો તે જલદીથી પચી જાય છે ને બહુ પોષક બને છે દા. ત. બટાટું પચવું મુડેવ છે કેમકે તેની અદરની મેદાની ઝીણી કોથળીઓ તુથા વિનાની હોય છે પણ તે સધ્યા પછી ખાવાથી પચી જાય છે, તેમજ સાફ પોષણ આપે છે વગી કેટલીક ખાદ્ય વસ્તુઓ રધાતા તેમા રસાયણીક ફેરફાર થઈ જાય છે, જેથી તે પચવામા બહુ સહેલી બને છે દા. ત. ઘઉંના લોટની કાચી કણેક ખાવામા આવે તો તે પચતી નથી, પણ મારી રીતે થોડેવેલી રોટલી જલદીથી પચે છે કેમકે ઘઉંમા રહેલ મેદો આમ ગરમ થતા તેમા રસાયણીક ફેરફાર થઈ જાય છે—મેદો અને સાકર એ બે વચ્ચેના ગુણવાળા પદાર્થ બને છે આમ રસોઈથી પાચનને મદદ મળે છે એ તેનું બીજું કારણ છે.

તદુરત્તીને હાનીકર્તા ઝીણું જ તુથો ખોરાકમા હોય છે તે ગંધવાથી નાશ પામે છે એ તેનું ત્રીજું કારણ છે.

ખોરાક સધવાથી બહુ સ્વાદિષ્ટ બને છે એકનો એક જ પદાર્થ જુદી જુદી રીતે સધવાથી તેમા વિનિષ્ઠતા પણ આવે છે ગંધવાથી ખોરાક થોડો વધુ વખત તાજો પણ રહી શકે છે

દૂધને થોડા કલાક પછી વાપરવું હોય તો તે ઉકાળીને રાખવાથી ગરમ રૂતુમાં પણ ચારું રહી શકે છે.

કેટલાક પદાર્થ સંધ્યા વિના કાચા જ ખાઈ 'શકાય' છે. દા. ત. રૂળરૂળાદિ, દૂધ ઇત્યાદિ. કાચાં રૂળ પાક પર આવે છે તે ક્રિયા રસોઇને જ મળતી છે. દૂધ એમ ને એમ તાણું ઠોંઠાં લઈ શકાય છે. છતાં તેને ઉકાળીને લેવું તે ઉત્તમ છે. કેમકે રોગના જંતુઓ દૂધમાં જપ્તાબધ પ્રવેશી શકે છે. પાણી ઉકાળ્યા વિના સામાન્ય રીતે આપણે લઈએ છીએ. પણ કોઈ એથી રોગ ચાલતા હોય ત્યારે અગર ઉન્ડાળામાં પીવા સારૂ વપરાતું પાણી ઉકાળ્યા પછીજ લેવું તે ઉત્તમ છે. ફર્ફી, શીખંડ, છાશ, કે કેરીનો રસ ખાટો હોય તો તેમાં જરા સાલુના કુલ નાખવાથી તેની ખટાશ થોડીવારમાં ચાલી જાય છે.

હવે રસોઇની ક્રિયામાં ચોડવું, તળવું, બાફવું, શેકવું, ખટખટાવવું ઇત્યાદિ સામાન્ય રસમો છે. રોટલા, રોટલી, બાખરી ઇત્યાદિ ચુલા પર ચુકેલ માટીની તાવડી પર ચોડવે છે. ખટાટા કે ચોખ્ખા જેવા મેંદાવાળા પદાર્થને બાફે છે. કેમકે તેમાં રહેલા મેંદાના કણ કુલે છે ને ફાટે છે. તાણું શાક સમ્મરી તેને તેલ અગર ધી મુકીને વધાર હાથ મીકું હવેજ નાંખી તૈયાર કરે છે. દૂધની અંદર ચોખ્ખા કે એવા પદાર્થ નાંખી દૂધપાક અને છાશમાં ચણાનો લોટ મેળવી ઉકાળી કઢી તૈયાર કરે છે. પુરી ભજ્યાં ઇત્યાદિ પદાર્થો તળીને તૈયાર કરે છે. પાપડ કે મુકવણી કરેલ કાચરી દેવતા પર શેકે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં બધાં જ શાક બાફે છે. અને પછી તે પર ગીકું, તેજના ઈંદ વ્યક્તિગત સ્વાદ પ્રમાણે લઈને ખાય છે.

મેંદાવાળા પદાર્થોમાં ઘઉં, ચોખ્ખા ઈંદ અનાજ છે. જે પદાર્થ

થંમાં વધુ મેંદો હોય તેને બહુ ધીમે ધીમે રાંધવો. જોઈએ. જેથી તેની અંદર રહેતા મેંદાના કણને પાણી ચુસી લેવાનો પુરતો વખત મળે અને તે કુલી કાઢી જાય. આવા પદાર્થ અધુરા બકાયલા હોય તો પચવામાં બહુ ભારે અને બેસ્વાદ લાગે છે.

યુરોપ અમેરિકામાં વનસ્પતિ—આહારીઓ શાક બધાં મોળીને બાફે છે. દા. ત. ડુંગળી બાફી નાંખે છે. પછી પાણી કાઢી લઈ તપેલીમાં ધી સુકી ગરમ કરી અંદર થોડો લોટ નાંખી શેકે છે. તે શેકાઈ ગયા પછી અરધાક ચેર દૂધ રેડે જે ને હલાવે છે; ત્યાર બાદ અંદર મીઠું, ખાંડેલા મરી ઇં નાંખે છે અને બાફેલી ડુંગળી નાંખી પાંચેક મિનીટ સારી રીતે ગરમ કરે છે અને તે એ લોકો ખાય છે. શિયાળામાં એ પ્રમાણે બટાટા તૈયાર કરે છે. મોટાં બટાટા લઈ પાણીમાં પોઈ સાફ કરી તેને છોલી નાંખે છે. પછી ચોકખા કપડાથી લુછી ઉધીયા માફક તેને બાફે છે, ને તેમાં મીઠું મરી ઇં લેગવી ખાય છે. એ લોકો ટમેટા તથા ડુંગળી બત્રેને સાથે પણ તૈયાર કરે છે. ડુંગળી મોળી ઘીમાં શેકે છે. ટમેટાના કાપી એ ભાગ કરી ઉધીયા માફક બાફે છે ને પછી કાપેલા ભાગ પર માખણ ચોપડે છે અને તે તવીમાં સુકી તે પર તળેલી ડુંગળી ભજાવે છે. અને થોડું ઘી સુકી સાથે ટાઢા રોટલા કે રોટલીના ટુકડા નાંખી શેકે છે ને એ ટુકડા બુરા થવા લાગે એટલે તે ઉતારી ગરમા ગરમ ખાય છે. વળી એ લોકો ઘણાંક શાક જેવાં કે ટમાટા, ડુંગળી, બટાટા ઇં ને બાફી તે બાફેલા પાણીમાં તે મોળી નાંખીને તેનીજ કદી બનાવે છે. તે સ્વાદીષ્ટ થાય છે.

સ્વાદીષ્ટ સ્વચ્છ સારાં બીસ્કીટ આપણે આ પ્રમાણે બનાવી શકીએ:—

એક શેર મેંદો લઈ તેમાં જે અધોળ સાકર તથા જે રૂપીઆલાર બેકીંગ પાઉકર તથા પાશેર મલાઈ નાંખી દૂધનું મોણુ દઈ કણુક બાંધા. તેના વણીને નેઈએ તે આકારના બીસ્કીટ કાપો. સગલી ઉપર મોટા લોખંડના ટ્રાયમાં રાખ લરી મૂકો. રાખ ગરમ થાય ત્યારે તેના પર બીબું નાનું પતરું મૂકો ને તે પર કાપેલ બીસ્કીટ મૂકો. ત્રણ કે ચાર મિનીટમાં તે લાલ થયેલ જણાય એટલે ઉતારી લો. સ્વાદીષ્ટ તાજાં બીસ્કીટ તૈયાર થશે.

અંગ મહેનત કરનાર માણસે દિવસ ઉગતાં કામ પર ચડતાં અગાઉ સવારનો નાસ્તો કરી લેવો નેઈએ. નાસ્તામાં લેવામાં આવતો પદાર્થ સાઈં પોષણુ આપે તેવો હોવો નેઈએ. ઘણા માણસો દૂધ સાથે પુરી, લાખરી કે રોટલી અગર રોટલો લે છે. કેટલાકે દૂધને બદલે ગોળ પણુ લે છે. નાસ્તા માટે આ પદાર્થો ઉત્તમ ગણી શકાય. ઘણા ખરા માણસો અપારે સોજન લે છે. તેમાં દાળ, લાત, શાક, રોટલી હોય છે. કેટલાકે લોક માત્ર રોટલી અને શાક અગર કેઈ કઠોળની દાળ સામાન્ય રીતે લે છે. અને સાંજના દાળ લાત અગર ખીચડી રોટલો ને શાક લે છે. તે સાથે દૂધ પણુ હોય છે. તે ઉપરાંત અનેક સ્વાદીષ્ટ વાનીઓ ઢાંકળાં, ઢેળરાં, લજ્યાં તથા વિવિધ મિષ્ટાન્ન ઘરરખુ હોંશીયાર સ્ત્રી સ્થિતિ અનુસાર કેઈ કેઈ દિવસ તૈયાર કરી આપે છે.

વીટામીન.

ખોરાકના પોષક તત્વોની અગાઉ આપણી વાત કરી ગયા. આ વિષયમાં વિજ્ઞાનની છેલ્લી શોધ મુજબ વિવિધ વીટામીન પ્રમાણે ખોરાકના ભાગ પાડવામાં આવે છે. વીટામીન ત્રણ પ્રકારના છે. એ ત્રણે પ્રકારના વીટામીનની આપણને જરૂર છે. ઓછા વીટામીનવાળો કે વીટામીન વિનાનો ખોરાક લેવાય તો શરીર ધીમે ધીમે ઘસાઈ જાય છે ને માણસ મરણ શરૂ થાય છે. ઘઉં કે બાજરી સંચાથી ચાલતી ઘંટી પર ફળાવવાથી તેમાં રહેલ વીટામીનનો નાશ થાય છે. ચોખ્ખાને ઓસાવી નાંખવાથી તેમાં રહેલું વીટામીન ઓસામણમાં ચાલ્યું જાય છે. ગાકમાં ખારો કે સોડા નાંખવાથી અગર તેને તળી નાંખવાથી તેમાં વીટામીન રહેતું નથી. લીલોતરીની મુકવણી કરવાથી અગર વર્ષો લગી અનાજ કોઠીમાં ભરી રાખી જીતું કરવાથી, ઘઉં કે ખીચા અનાજના લોટમાંથી ચુકું કાઢી નાંખવાથી તેમાં રહેલ વીટામીન જ નાશ પામે છે. ઘણા તારે ઉકાળવાથી કે ફળફળાદિ શાક વગેરે ઘણા હકાડા વાસી રાખી મુકવાથી તેમાં રહેલ વીટામીન જ નાશ પામે છે. ખૂબ રાંધવાથી કે તેમાં સોડા કે ખારો નાંખવાથી વીટામીન જનો નાશ થાય છે.

વીટામીન જ ન મળે તો દરેક અંગનાં સાંધા નબળા પડે છે. અને ગુનાના ક્યારે કે 'ફ્રેક્ચર્સ' ગમે તેટલા લેવામાં આવે છતાં તેની પારી અસર શરીર પર થતી નથી. આ વીટામીન લીલોતરી ચરનાર ટોરના દૂધમાં ઘણું હોય છે. તેથી ગરુડીનું

દૂધ ખારે માસ અને ગાય ભેંસનું દૂધ ખાસ ચોમાસામાં વધુ ગુણકારી છે. ગર્ભવતી સ્ત્રી કે ધાવણાં ગાળકની માતાને આ વીટામીનવાળો ખોરાક મળવો જોઈએ. ગાળકની તંદુરસ્તીનો આધાર તેના પર છે. માખણ, દૂધ, ઘી, લીલોતરી, ગાજર, મુળા, દમાટા અને ઘઉંના શુભાવાળા લોટમાં આ તત્વ ખૂબ હોય છે.

વીટામીન ઘ ન મળે તો માણસને માટી, ભુતડો ઇંડા ખાવાની વૃત્તિ થાય છે. ખાધું પચતું નથી. ઝાડા થાય છે તથા આંતરડાના રોગ ઉદ્ભવે છે. સ્વભાવ ચીકીયો બને છે. જેથી શરીર શીકું, નિસ્તેજ ને નબળું બને છે. ખાસ કરીને મેંદો, સાબુચોખા, ઇત્યાદિ શુભા વિનાના પદાર્થો પર જે લોકો રહે છે તેને આ રોગ થાય છે. ખમીરમાં આ વીટામીન ઘણું છે. વટાણા, વાલ, ચોખા ઇંડા કઠાળમાં, કંઠમૂળમાં તથા અનાજના શુભાવાળા લોટમાં આ તત્વ ખૂબ હોય છે.

વીટામીન ક ન મળે તો એક પ્રકારનો ભયંકર રોગ થાય છે. તેથી લોહીની શિરાઓ નબળી પડે છે. હાંતના પારા ફુલે છે. હાંત અને નાકમાંથી લોહી નીકળે છે. સાંધા નરમ પડે છે તથા સોજા આવે છે. જેથી માણસ મૃત્યુ પામે છે. તાજાં રસકાર ફળો, લીલાં શાક તથા વિવિધ પ્રકારની બાજીમાં આ વીટામીન ખૂબ છે. તેથી લીલોતરી શાક, લીલી બાજી, લીંબુ કે નારંગીનો રસ ઇત્યાદિ લેનારને આ રોગ થતો નથી. તેમજ થયો હોય તો મટી જાય છે. લીલોતરી શાક ખૂબ સંધવાથી કે તેમાં ખારો કે સોડા નાંખવાથી આ વીટામીન નાશ પામે છે. રીંગણાં, કાકડી, ટીંડોર, ઇત્યાદિ છાલવાળાં શાકને છોલી નાંખવાથી આ તત્વનાશ પામે છે. ખૂબ ઉકાળેલા દૂધમાં, તળીને

લાલ કરેલી ચીજેમાં પણુ આ તત્વ હોતું નથી. તાજ દૂધમાં, પલાળી રાખી ફણગા કુટેલ કઠોળમાં, કાકડી, મુળા, મોઘરી, કોબીજની કાચી કચુંબર ઇત્યાદિમાં પણુ આ તત્વ ખૂબ હોય છે. લીલાં શાક, રસદાર ફળો, કાચું દૂધ, બટાટા, સોડા કે ખારા વિના રાંધેલાં શાક ઇત્યાદિમાં પણુ આ તત્વ ખૂબ હોય છે.

ટમેટામાં વીટામીન ખૂબ છે. લોહીને સાફ કરી આંતરડાના કોહાણુનો તે નાશ કરે છે. માંદા માણસને તેનો માવો તથા રસ જલદી પથે છે. દસ્ત સાફ લાવી તે લોહી સુધારે છે. નિર્બળ, વૃદ્ધ તથા જઠરના દર્દથી પીડાતા દર્દીને તેનું શાક ખૂબ ફાયદો કરે છે. પાચેર ટમેટાની કચુંબર, અધોળ તેલ, અધોળ ડુંગળીની કચુંબર, જોઈતું મીઠું ધાણાણૂં અને એક લીંબુનો રસ લેળવી ખાવાથી શરીરને સારો ફાયદો કરે છે. લાલ પાકાં ટમેટાં ખોરાકની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. ટમેટાં તથા નારંગીમાં વીટામીન ઘણું છે. કબજાયતવાળા માટે ટમેટાં ઘણું જ સારાં ગણાય છે. રોટલી સાથે ટમેટાંની કચુંબરમાં ખાંડ, તીખાં, મીઠું નાંખી ખાવાથી સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. પેટ ભરી તે ખૂબ ખાવાથી કચું નુકસાન નથી. લાલ ટમેટાં બાળકોનું ઉત્તમ ખાદ્યમૃત ગણાય છે.

પેય પદાર્થો.

જૂજા વિના શરીર ટકે જ નહિં એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. આ જૂજા ખાનપાન દ્વારા દરરોજ શરીરમાં જાય છે. પેય પદાર્થના જે વિભાગ પછી શકે. આસવવાળા પેય પદાર્થો અને આસવ વિનાના પેય પદાર્થ. પહેલા પ્રકારના પેય પદાર્થોમાં પાશ્ચાત્ય પદ્ધતિ પ્રમાણે અપાતા મિશ્રણના પ્રવાહી જ હોય શકાય. અને બીજા પ્રકારના પેય પદાર્થોમાં ચા, કાફી, કોકો, સોડા, લેમોનેડ, રાસબરી ઇત્યાદિ ગણી શકાય.

ચા—સતત હીલાં રહેતા એક પ્રકારના રોપાના મુકવેલા પાંદડા છે. તે ચીન, જાપાન, હિંદ અને લંકામાં ઉગે છે. આ પાંદડા અણ્ણિદાર, લંબગોળ અને મધ્યે રેષાવાળા હોય છે. હીલી ચા અને કાળી ચા બન્ને એક જ રોપના પાંત છે. પાંત કુમળાં હોય ત્યારે તોડી લઈ લાકડાના ફેવતા પર તાબાં હોય ત્યારે મુકવે તેને હીલી ચા કહે છે. અને પાન પાકી ગયા પછી તેને તોડી ધીમે ધીમે મુકવે છે તે કાળી ચા કહેવાય છે. આમાં ૪ ટકા ચીન, ૧૪ ટકા ટેનિન નામનો તેજાળ તથા એક પ્રકારનું તેલ અને ૬૦ ટકા લાકડાના રેસા આવે છે. ચાને પાણીમાં ઉકાળીએ ત્યારે પહેલાં જે પદાર્થ પાણીમાં નીતરી આવે છે. ચીન કિવનાઈન જેવો પદાર્થ છે. ચાના સત્વનો સ્વાદ આ પદાર્થમાં છે. જો ચા સાથે ઉકળતું પાણી થોડો વળત રાખવામાં આવે તો ટેનિન તેજાળ તેમાં ખેંચાઈ આવે છે. આ તેજાળ પાચનશક્તિ પર બહુ ખરાબ અસર કરે છે. આમાં રહેલા તેલથી ચા મુવાસીત બને છે.

સારી આ નીચે પ્રમાણે બનાવવી જોઈએ: પ્રથમ એક વાસણમાં પાણી ઉકાળો. પછી એક તપેલી લઈ તે ગરમ કરે ને સાવ મુકાઈ જાય ત્યારે જણદીઠ એકેક ચમચી આ ને એક ચમચી વધારાની નાંખી તે પર પેલું ઉકળતું પાણી રેડો. તેને ત્રણ ચાર મિનીટ રહેવા દો. એટલીવારમાં થીન તથા પેલું તેલ પાણીમાં ઉતરી આવશે. પછી તરત ખીજા વાસણમાં આ ગળી નાંખો. જેથી ટેનિન તેજાબ આના ખ્યાલામાં ખીલકુલ આવશે નહિ. આ પીવાથી અરધું નુકસાન આ રીતે દૂર થશે.

ખોરાક તરીકે આની કશી કિંમત નથી. અંદર રહેલ થીનને લીધે તે શરીરને ઉત્તેજના આપે છે. તેથી જ સ્ફુર્તિ જેવું લાગે છે. શરીરમાં એથી પસીના થાય છે, જે ઉડતો જાય તેમ ઠંડક લાગે છે. ઠંડા હેશમાં કે શિયાળામાં શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા કોઈવાર આ પીવાય છે. આ પીવાથી પાચન શક્તિ મંદ થાય છે. ખાસ કરી પાણી જોડે ઉકાળેલી આ અપચો, બંધકોશ અને ઉબાગરો ઉત્પન્ન કરે છે.

કૌફી—બુંદમાંથી તે તૈયાર થાય છે. આ હોડ અરબસ્તાન, ઍબિસીનીયા, લંકા તથા પશ્ચિમના ટાપુઓમાં થાય છે. બુંદ દાણાને બુરા થાય ત્યાં લગી ચેકી ધંટીમાં દળી લોટ કરી કૌફી તૈયાર કરે છે. કૌફીમાં કેફીન ૧ ટકો, કેફીક તેજાબ ૩૩ ટકા, એક પ્રકારનું તેલ અને ઑલ્ડ પદાર્થ છે. આ કેફીન ચામાંના થીન જેવું છે. અને કેફીક ટેનિન તેજાબ જેવું છે. કૌફી પીવાથી શરીરને આથી પણ વધુ ઉત્તેજના મળે છે. પણ તેથી ઉપ વિદાય લે છે. દૃઢ્યની ગતિ વધી જાય છે પણ આંતરડાની મળત્યાગની ક્રિયામાં ચોટી મદદ મળે છે. પણ એથી શરીરની ચામડી મુદી બની જાય છે અને પાચન ક્રિયામાં ભારે

વિકૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે સારી ડોઝી બનાવવા સારૂ ખુંદદાણા તાબ શેકી ખાહી ભુજો કરી જરા વધારે પ્રમાણમાં વાપરવા બેઠએ

કોકો—એ પણ જોઈ નામના છોડના ણીજ પરથી છોડા ઉખેલી તેનો ભુજો કરી વાપરે છે તેમા ૬ ટકા પાણી, ૧૨ ટકા થીઓપ્રોમીન, ૫૦ ટકા ચરબી, ૧૦ ટકા મેદો, ગુદ, સેલુલોઝ અને ક્ષાર છે આમા થીઓપ્રોમીન આમાના થીન જેવુ છે પણ તે ઉત્તેજક નથી કોકોમા ચરબી સારા પ્રમાણમાં છે પણ તે ખયાવવી મુશ્કેલ છે તેથી કોકોમાથી ૨૫ ટકા ચરબી કાઢી લઈ અદર મેદો તથા સાકર લેળવી તૈયાર કરે છે કોફી તથા આ સાથે સરખાવતા કોકોમા કોઈ નુકસાન કારક તેજાબ નથી વળી મેદો, સાકર અને ચરબી તેની અદર હોવાથી ખોરાક તરીકે તે શુણ્કારી છે કોકો પણ ઉત્તેજના આપે છે પણ આ કે કોફી જેટલી નહિ તે પણ પસીના લાવે છે વળી પોષક ખોરાક છે પણ તેમા દોષ માત્ર એટલો જ છે કે તે કેટલાક માણુમને પાવી મુશ્કેલ પડે છે કોકોનો ભુજો કરી અદર સાકર તથા એલમી જેવુ કોઈ મુગધીત દ્રવ્ય લેળવી પાણીમા નાખી તે તૈયાર કરે છે તેને પાણીમા ઉકાળી કેટલાક પીજો છે અને કેટલાક તેને મીઠાઈ તરીકે ખાય છે

સોડા લેમન ઈન્ડ પેય પદાર્થો છે પાણીમા કારબોનિક એસીડ વાયુ મોટા પ્રમાણમાં દબાણથી લેળવી અદર કોઈ મુગધીત દ્રવ્ય મિલાવી તૈયાર કરે છે આવા પેય પદાર્થો ખાતામા રેડતા પરપોટા ઉપર આવે છે અને પ્રવાહી ચળકાટ મારે છે કેમકે અદર કારબોનિક એસીડ વાયુ દબાણથી મિલાવેલો હોય છે આ વાયુ હવામા તથા પાણીમા રહેલા કેટલાક

જંતુઓનો શત્રુ હોવાથી આવા પેય પદાર્થો લેવાની લલામણુ કરવામાં આવે છે. સોડા વૉટર, લેમોનેડ, જીંજર, રાસબરી જેવાં પેય દ્રવ્યો લેવાથી પાચનક્રિયાને પણ મદદરૂપ થાય છે. આસવવાળાં પીણાં પ્રથમ સ્કૂર્તિદાયક લાગે છે પણ અંતે શરીરને હાનિકર્તા છે. તેથી મગજ નબળું પડે છે. પાચન બગડે છે અને કાળજના ઘણાક દર્દો થાય છે. છેવટ લકવા તથા ગાંઠ-પણુ પણ આવે છે. તેથી આસવવાળા પીણાથી હંમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ.

સોડા વૉટર, તાત્કાળીક બનાવવા સારૂ એક કાચના ખાલામાં બે તોલા 'સોડા બાય કાર્બ' (ખાવાનો સોડા લઈ) અંદર દોઢ પાથેર પાણી નાંખો. બીજી ખાલીમાં એક તોલા ટાર્ટરીક એસિડની ભુકી નાંખી થોડું પાણી રેડી પીગાળો. પછી એ ખાલામાંનું પ્રવાહી પેલા ખાલામાં રેડો. એકદમ ઉભરો આવી કારબોનિક એસિડ વાયુના પરપોટા ઉપર આવશે. આમ આ પેય સરતું ને સ્વચ્છ બનાવી શકાય.

લેમોનેડ તાત્કાળીક બનાવવા સારૂ એક કાચના ખાલામાં એક તોલા 'સોડા બાય કાર્બ' (ખાવાનો સોડા લઈ) અંદર દોઢ પાથેર પાણી રેડો. સવા પાથેર દળેલી સાકર અંદર નાંખો. બીજી ખાલીમાં બે તોલા ટાર્ટરીક એસિડની ભુકી નાંખી થોડું પાણી રેડી પીગાળો. પછી એ ખાલામાંનું પ્રવાહી પેલા ખાલામાં રેડો. એકદમ ઉભરો આવી કારબોનિક એસિડ વાયુના પરપોટા ઉપર આવશે. આ મીઠું પેય તરતજ લેવું જોઈએ.

લાઈમકેશ તાત્કાળીક બનાવવા સારૂ ઉપર મુજબ એક ખાલામાં દોઢપાથેર પાણીમાં અરધો તોલા કળીયુનો ને સવાપાથેર ખાંડ પીગાળો. બીજી ખાલીમાં ત્રણ તોલા ટાર્ટરીક

એસિડની ભુકી થોડા પાણીમાં પીગાળો ને તે પહેલા ખ્યાલામાં રેડો. એકદમ ઉભરો આવી 'કારબોનિક એસિડ' વાયુના પરપોટા ઉપર આવશે. આ મીઠું પેચ કેટલાકને પીવું બહુ ગમે છે.

અરબત બનાવવા સાફ અલીશર ખાંડમાં દોઢપાશર પાણી નાંખી થોડો ખાવનો લાલ રંગ ઉમેરી જરા વાર તપાવી અરધા તારી ચાસણી કરો. આઠ દસ મિનિટ ગરમ કરી દઝાય તેવું ન થાય ત્યાંજ ઉતારી લ્યો. તેમાં દસ ટ્રેન બોરીક એસિડ તથા દસ ટ્રેન ટાટ્ટેરીક એસિડની ભુકી નાંખી તદ્દન ઠંડુ થાય ત્યારે સ્વચ્છ કપડા વડે ગાળી નાંખો. તેમાં નારંગી, લીંબુ, ઢાઢમ કે કેળાંનો 'ઇસેન્સ' ૨૦ થી ૩૦ ટીપાં નાંખી લાકડાના ટુકડાથી હલાવો. ઇસેન્સ ન મળે તો નવટાંક ગુલાબજળ નાંખો. તે એક મોટા સીસામાં ભરી ભુચ દઈ રાખો. એક મોટો ખાલો સરખત બનાવવા સાફ એક મોટો ચમચો ચેલા સીસામાંથી મવાહી લઈ અંદર ઠંડુ પાણી ને ઘસૂના ટુકડા નાંખી પીવાથી ઉન્હાળામાં ઠંઠક સાથે ખૂબ આનંદ આવે છે.

ખાલામૃત કે ફ્રુસ્ટ્રેટ ઑફ લાઈમ સીરપ : થોડખી ચીરોડીની ઝીણી ભુકી લઈ કોઠીયામાં મુકી ઉપર બીજું કોઠીયું ઢાંકી કપડછાંણ કરી તેને કુંભારની ભઠ્ઠીમાં મુકી આવવું. તે પાકી ગયા પછી જે સફેદ ભુકો થાય તે એક શેર ખાંડની અરધા તારી ચાસણીમાં એક તોલો ભુકી મેળવી અંદર ખાવાનો થોડો લાલ રંગ નાંખી હલાવી શીશી ભરી ભુચ દઈ રાખવું. આ સીરપ અકેક ચમચો લઈ અંદર જોઈતું પાણી રેડી પીવાથી શક્તિ વધે છે. તે બાળકનું મીઠું ખાલામૃત છે.

કપડાં.

કપડાં પહેરવાનું પ્રથમ કારણ એ છે કે શરીરમાં ગરમી ટકી રહે છે. મનુષ્ય શરીરની સામાન્ય ગરમી માપવામાં આવે તો આ દેશમાં ૯૭-૫ સુધી પાંદો આવેલો માલમ પડે છે. શરીરની ગરમી ત્રણ રીતે ઉઠી જાય છે. (૧) અંશુસ્ક્રવણથી (રિડીએશન); (૨) ઉષ્ણતા વહનથી (કન્ડકશન); (૩) પસીના દ્વારા. વળી જે ખાનપાન શરીરમાં જાય છે તે સાથે, શ્વાસોશ્વાસ સાથે, અને શિયાળામાં મળમુત્ર સાથે શરીરની ગરમી ચાલી જાય છે.

તમારો હાથ દેવતા પર રાખો તો તે ગરમ થશે. ગરમ સળીયો હાથને અડી જાય તો તમે ઢાંઢો છો. તડકામાં તમે બેસો તો પણ શરીર ગરમ થાય છે. આમ સર્વ ગરમ પદાર્થોમાંથી ગરમીનાં કિરણો છૂટે છે. ને તમને ગરમી લાગે છે. આમાં જે રીતે ગરમી તમને મળે છે તેને અંશુસ્ક્રવણ કહે છે. તમારા શરીરની ગરમી એજ રીતે છૂટે છે. હવે ત્યાં અને શરીર વચ્ચે કોઈ પડેલો ધરી રાખો તો ગરમીના કિરણ તમારા શરીર સુધી પહોંચતાં નથી. એવી જ રીતે તમારા શરીરમાંથી ગરમી બહાર ન ચાલી જાય તે સારૂ શરીર અને બહારના પદાર્થ વચ્ચે કોઈ પડેલો રાખવો જોઈએ. આ પડેલો રૂપ જ આપણાં કપડાં છે.

ત્યારે તમે આરસ અગર લોઢા જેવા ઠંડા પદાર્થને પ્રથમ સ્પર્શ કરો છો ત્યારે તે પદાર્થ તમારા હાથને ઠંડો લાગે છે. પણ થોડીવાર હાથ તે પદાર્થ પર રાખો તો હાથમાંથી ગરમી

તેમાં પેસે છે અને હાથ તથા પદાર્થ સરખા ગરમ બની જાય છે. આ રીતે ગરમી એક પદાર્થમાંથી બીજા પદાર્થમાં જાય છે તેને ઉષ્ણતા-વહન કહે છે.

ચામડીમાંથી પરસેવા દ્વારા ગરમી છૂટે છે. પરસેવો સતત આવ્યાજ કરે છે જ્યારે લોહી વધુ તપેલું હોય ત્યારે પત્તીનો વધુ છૂટે છે. જ્યારે તે ચામડીની સપાટી મુઘી પહોંચે છે ત્યારે એ ઉઠવા લાગે છે. તમે હાથ પર સ્થિરીટનાં થોડાં ટોપાં રેડી તે ઉઠવા દો છો ત્યારે હાથ ઠંડો થતો જાય છે. કેમકે પ્રવાહી ઉઠે છે ત્યારે હાથમાંથી ગરમી હેતું જાય છે. તેજ પ્રમાણે ચામડી પરથી પત્તીનો ઉઠી જાય છે ત્યારે શરીર પરથી ગરમી તે હેતો જાય છે તેથી શરીરની ગરમી આ ક્રિયાથી પણ ઓછી થાય છે.

કપડાં પહેરવાનું બીજું કારણ એ છે કે એથી શરીરને કોઈ પ્રકારની હાનિ ન થતાં શરીરનું રક્ષણ થાય છે. ઠંડા, ગ્રાંખરા કે પદાર્થની તિન કરચોથી પગનું રક્ષણ કરવા સારૂ આપણે પગરખાં-જોડાં પહેરીએ છીએ. સૂર્યના તપતા કિરણોથી માથાનું રક્ષણ કરવા સારૂ ચાઘડી કે ટોપી પહેરીએ છીએ.

કપડાં પહેરવાનું ત્રીજું કારણ એ છે કે એથી શરીરનું સૌંદર્ય વધે છે. ગેડાળ વસ્તુ કોઈને ગમતી નથી. સૌ સુંદર વસ્તુ પ્રત્યે આકર્ષાય છે. જ્યારે તમે કપડું ખરીદો છો ત્યારે ક્યું કપડું તમને સારું દેખાશે એ વાત પહેલી ધ્યાનમાં લ્યો છો. પછાત દેશના જંગલી ગણાતા લોકનાં કપડાં બહુ અલ્પ હોય છે. છતાં તે રૂપાળા દેખાવા સારૂ ચળકાટ ભરતા રંગીન કાચના ટુકડાની માળાઓ અને વિવિધ રંગી પીંછા શરીર પર ખોમે છે.

કપડાં પ્રગતિની એક નિશાની ગણાય છે: પોતાના દેશની આબોહવા ગરમ હોય અને જ્યાં શરીરની ગરમી ટકાવી રાખવા કપડાની જરૂર ન હોય ત્યાંના પછાત ગણુતા જંગલી લોક બહુ અદ્ય અગર મુદ્દલ કપડાં પહેરતા નથી. પણ એજ દેશમાં કોઈ મુઘરેલી પ્રજા વસવા જાય છે તો ત્યાંના વતનીઓ એ પ્રજાનું અનુકરણ કરી કપડાં પહેરતા થઈ જાય છે. આ પરથી જોઈ શકાય છે કે કપડાં પ્રગતિનું ચિન્હ લેખાય છે !

સામાન્ય રીતે સુતરનાં, ઉનનાં, રેશમનાં, શણનાં, ચામડાના, રૂંવાટીના કે રખરખાં કપડાં બને છે. આમાંથી ઉન, રેશમ, ચામડું, રૂંવાટી એ સર્વ પ્રાણીજન્ય છે અને બાકીના વનસ્પતિજન્ય છે.

(પ્રયોગ) એકજ કદના બે લોટા ઉકળતા પાણીથી ભરો. એક પર ગરમ ઉનનું કપડું વીંટાળો ને બીજે તે વિના રાખો. બન્નેને ખુદલા મેઢાનમાં અરધો કલાક રાખો. પછી બન્ને લોટાની અંદરના પાણીની ગરમી માપશો તો માલૂમ પડશે કે કપડું વીંટાળેલ લોટાની અંદરનું પાણી હજી ખૂબ ગરમ છે; જ્યારે બીજા લોટામાંનું પાણી ઠંડું થઈ ગયું છે.

(પ્રયોગ) ઠંડો આરસનો ટુકડો ઉનના કપડામાં વીંટાળો અને બીજે તે વિનાનો લઈ બન્ને રસોડામાં ચુલા નજીક મૂકો. કલાક પછી કપડું કાઢી ટુકડો તપાસશો તો તે પ્રથમ જેવો જ ઠંડો લાગશે ને બીજે ટુકડો ગરમ થયેલો માલૂમ પડશે. આ પ્રયોગો પરથી બે વાત મળે છે. પ્રથમ વાત એકે કપડાથી આપણને ગરમી મળતી નથી. ને એમ હોત તો આરસ જ ગરમ થઈ જાત. બીજી વાત એકે પદાર્થની ગરમી કપડાથી ટકી રહે છે. તેથી જ ઉનનું કપડું વીંટાળેલ લોટામાંનું ઉકળતું પાણી ખૂબ ગરમ રહે છે.

કેટલાક પદાર્થ પોતાની પાસેથી ઝડપથી ગરમી છૂટવા દે છે. કેટલાક પદાર્થ પાસેથી ગરમી બહુ ધીમે ધીમે છૂટે છે. પહેલા પ્રકારના પદાર્થ ઉષ્ણતાવાહક ગણાય છે. બીજા પ્રકારના પદાર્થ ઉષ્ણતાવાહક નથી.

(પ્રયોગ) પાંચ નાના સરખા કદના લોટા લ્યો. એક પર રૂંવાટીવાળું કપડું વીંટાળો, બીજા ફરતું ઉનતું કપડું, ત્રીજા પર રેશમી કપડું, ચોથા ફરતું સુતરાઉ કપડું અને પાંચમા પર શણતું કપડું વીંટાળો. ફરેકમાં ઉકળતું પાણી ભરી થોડીવાર ખુલ્લા મેદાનમાં મુકી રાખો. પછી ફરેકમાં પાણી કેટલું ગરમ છે તે થર્મોમીટરથી તપાસી જુઓ. પહેલા લોટામાં પાણી ખૂબ ગરમ હશે; બીજામાં એથી ઓછું; ત્રીજામાં જરા ઠંડું, ચોથામાં એથી વધુ ઠંડું અને પાંચમામાં સૌથી ઠંડું પાણી તમે જોશો. આ પ્રયોગ પરથી જોઈ શકાય છે કે રૂંવાટીવાળું કપડું, ઉનતું કપડું અને રેશમ એ સૌ ઉષ્ણતાવાહક નથી; અને શણ તથા સુતરાઉ કાપડ ઉષ્ણતાવાહક છે. જો તમે પહેલા ત્રણને સ્પર્શ કરો તો તે તમને ગરમ લાગશે જ્યારે છેલ્લા બે ઠંડા લાગશે. કારણકે પહેલા ત્રણ પદાર્થ તમારા હાથમાંથી ગરમી ઝડપથી જતી રહેવા દેતા નથી. જ્યારે શણ તથા સુતરાઉ કાપડ તમારા હાથની ગરમી લઈ લે છે ને તેથી તે તમને ઠંડા લાગે છે.

ચામડીમાંથી હંમેશા પસીનો છૂટ્યા જ કરે છે એ તો તમારો અનુભવ હશે. જો પસીનો ઉડવા ન દે તેવું કપડું તમે પહેરો તો ચામડીની સપાટી પર તે એકઠો થાય છે અને મેલ તથા ચરબીની ચીકણ લેગો મળી તે ચામડીના છિદ્ર પુરી દે છે. ને પસીનો આવતો બંધ થાય છે. ત્યારે લોહી બગડે છે અને ચામડીના અનેક દર્દો થાય છે. તેથી સૌથી નીચેનું કપડું

છિદ્રોવાળું પહેરવું જોઈએ. જેથી પચીસો અંદરથી ઉઠી શકે. રૂંવાટીવાળું કપડું પાણીમાં ઝોળે તો તેને મુદ્દલ પાણી લાગતું નથી. ઉતનું કપડું પાણીમાં ઝોળે તો પાણી ચુસી દે છે છતાં લીનું લાગતું નથી. શણનું કે મુતરાઈ કપડું પણ પાણી ચુસી દે છે ને થોડીવારમાં તે પાણીથી નીતરતું થઈ જાય છે. આ પરથી જોઈ શકાય છે કે રૂંવાટીવાળું કપડું છિદ્ર વિનાનું હોય છે. ઉતનું કપડું પાણી ચુસે છે. શણનું તેમજ મુતરાઈ કપડું થોડીવારમાં પાણીથી નીતરતું બની જાય છે. તેથી સૌથી નીચેનું કપડું ઉતનું પહેરવું હિતાવહ છે.



કપડાં શાંના બને છે ?

કપડાં ઉન, રેશમ, શણ, મુતર, ચામડું, રૂંવાટી કે રળરનાં બને છે. તે દરેક વિશે ટુંકી માહિતી નીચે આપવામાં આવી છે.

ઉન—એ ઘેટાના વાળ છે. ઘેટા પરથી ઉન કાતરી લીધા અગાઉ તેમાંથી મેલ અને ચીકણ દૂર કરવા સારૂ ઘેટાંને સોડાના પાણીથી ધમારે છે. તે પછી ઉન કાતરી લે છે. કાચા ઉનની ગાંસડીઓ વેપારીઓ ખરીદી ઉનનું કપડું વણનાર મીલોને વેચે છે. થોડું ઉન લઈ તેને છુટું કરીએ તો ઘણા ઝીણા ઉનના તાંતણા મળે છે. આવા બે ત્રણ તાંતણા સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર નીચે રાખીએ તો તેને ફરવતી જેવી ધાર હોય એમ માલૂમ પડે છે. વધુ ખરીદ્યા કરતાં ઉનના તાંતણા પર એક ગાંઠ પર બીજી એમ અનેક આવેલી હોય છે. ઉનનો તાંતણો ત્રણથી આઠ ઇંચ લાંબો થાય છે. અને ઇંચના હળ-રમાં લાગ જેટલો પાતળો હોય છે. તેના પર અનેક અતિ મૂક્ષ્મ ગાંઠો હોવાથી ઉનનું કપડું બનાવવું સહેલું પડે છે. કોઈ તાંતણા પર વધુ ગાંઠો હોય છે એમ ગાંઠો વધુ તેમ કપડું વધારે ઘટ્ટ બને છે. જે તાંતણા પર ઓછી ગાંઠ હોય તેનું કપડું ઘટ્ટ બનતું નથી. આવેલી ઉનમાંથી જાતવાર છૂટી પાડે છે. પછી તેને સાણુ અને સોડાથી ઉકળતા પાણીમાં ઘોઈ નાંખે છે. સુકાયા પછી તેને પીંજે છે, જેથી કોકડું થયલી લટો છૂટી થાય છે. ઝીણા તાંતણાને એક બીજાને વળ દઈ કાંતી મજબુત દોરો બનાવે છે. પછી તે વણાય છે ને તેનું કપડું બને છે. આ સર્વ ક્રિયા મીલના સંસ્થામાં થાય છે.

ઉનના કાપડમાં ધાબળા, શાલ, ફ્લેનલ, સર્જ, ઇત્યાદિ વિવિધ જાતનું કાપડ બને છે. કાશ્મીરના ઘેટાંના ઝીણા ઉનમાંથી કાશ્મીરી બને છે. સુંદર એંગોરાના બકરાના વાળમાંથી જે કાપડ બને છે તેને મોહર ઝેડ કહે છે તે સૌથી ઉત્તમ ગણાય છે.

રેશમ—જે કોચેટામાંથી થાય છે. તેનું ઇંડું ઝીણું કાણું બિંદુ જેવું હોય છે. તે ઉઝરી મોટું થાય છે. ત્યારે કોચેટો બને છે. તે ચેતુરના પાંન ખાય છે ને મોટો થાય છે. જ્યારે તે પાંન ખાતો બંધ થાય છે ત્યારે તેના માથાના બે ઝીણા છિદ્રોમાંથી સુંદર જેવો ખીજો પદાર્થ બહાર નીકળે છે, જેનું સુંદર રેશમ બને છે. તેમાં કોચેટો વીંટાય છે. તે સુવાળા રેશમના જાળાંથી ઘેરાઈ જાય ત્યાં લગી વીંટાયા કરે છે. છેવટે કઠણ મરેલ જીવડાં જેવો લાગે છે. જો તે એમને એમ દસેક દિવસ પડી રહે તો અંદર ખીજી ઉધઈ ચેસી તેને ખાય જાય છે ને બધું રેશમ બગાડી મૂકે છે. કોચેટો દક્ષિણ ચરપ, ઇજિપ્ત, ચીન, આસ્ટ્રેલીયા ને અમેરિકાના કોઈ કોઈ ભાગમાં થાય છે. જેવો કીડાનો કોચેટો થાય છે તેવોજ તેને ઉછળતા પાણીમાં નાંખી દે છે, જેથી અંદરનો કીડો મરી જાય છે. પછી અંદરથી રેશમ કાઢી લેવામાં આવે છે. રેશમ કાઢવાનું કામ ગાંઠુ હલકે હાથે કરવું પડે છે. તેને પાણીના તાવડામાં નાંખી છૂટો તાંતણો તરતો હોય તે લે છે ને સંચાથી તે ગરેટી પર વીંટાળે છે, જેથી તાંતણો તુટતો નથી. ઉનની જેમ તેને પણ કાંતે છે, રંગે છે અને સુંદર દેખાય તેમ તૈયાર કરે છે. તેમાંથી રેશમી કાપડ, ગળ્યાણી, અતલસ, મુગટા, ઝરીવાળા તાસ, દીનખાળ, મુખમલ ઇત્યાદિ બનાવે છે. તેની પટીઓ પણ તૈયાર કરે છે. રેશમનો દોરો ઇચના બે હજારમા ભાગ

નેટલો ઝીણો આવે છે.

સુતર—જે માટે જોઈતું ૩ કપાસના છોડ પર થાય છે. તે છોડ પર લીલાંધ્રમ પાંદડા અને પીળાં ફુલ થાય છે. તેના ઝીંડવામાં કપાસ થાય છે. મુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ—અમેરિકા, બ્રાઝીલ, ઇંગ્લેન્ડ અને હિંદ જેવા ગરમ દેશમાં જ તે થાય છે. થોડું ૩ લઘુ તમે તે ખેંચો તો તેના ઝીણા તાર તમે જોશો. સૂક્ષ્મ-દર્શક યંત્ર નીચે જોતાં આ તાર સપાટ અને વળ દીધેલા લાગશે. કપાસમાંથી જીનમાં કપાસીયા છટા પાડે છે. અને રૂની ગાંસડીઓ તૈયાર કરે છે; તે સુતર-કાપડની મીલોમાં મોકલે છે. ત્યાં તેનું ખીંછ સુતર કાંતી છીંટ, માફરપાટ, મલમલ, ઘોતી જોડા, ખાદી ૬૦ વણે છે. રંગીન કાપડ સાડ પ્રથમ રસાયણીક પદાર્થો વડે રૂનો રંગ ઉરાડી દેવામાં આવે છે. મલ-મલ ઝીણું સુતરાઉ કાપડ છે, જે બે આને હાથથી બે રૂપીયે હાથ મુખીની કિંમતનું આવે છે. આ કાપડ પર બહુ સુંદર રંગ ને ભાત ચડે છે. કેટલીક જાતના કાપડ રંગીન સુતરમાંથી બનાવે છે. મધરાસીયું ખૂબ ટકાઉ લાલ કાપડ છે. ફ્લેનલ જેવું સુતરાઉ કાપડ નરમ, ગરમ ને બહુ તૈયાર કરે છે. પણ તે સુતરાઉ હોવાથી જીનના ગુણ તેમાં આવતા નથી. સીવવાના દોરા તથા દોર અને દોરીઓ પણ તેની બનાવે છે. સુતરાઉ કાપડ સસ્તું ને ટકાઉ હોય છે. તે જલદી સહેલાઈથી ધોઈ શકાય છે.

શણ તેના છોડ આવલેન્ડ તથા રૂષિયામાં ખૂબ ઉગાડે છે. તે બે ત્રણ ફૂટ ઉંચા થાય છે. તેના ફુલ ને પાંદડા ખરી જાય છે ત્યારે તે ઝોકકો કરી લે છે. આ દેશમાં અબાસી ઉમે છે તેમાંથી પણ ઝોક પ્રકારનું શણ તૈયાર કરે છે. તે છોડ અકેક

જેથી લઈ તેની ભારી બાંધી તડકામાં મુકવે છે. પછી તેના બીયાં એક મોટા દાંતીયાવાળા લોહના ચંત્ર વડે છુટા કરે છે. તેને છીછરા પાણીના કુંડમાં દમબાર દિવસ બોળી રાખે છે. તેથી આ રોપમાંનો માવા જેવો પદાર્થ છુટો પડી જાય છે. તે પછી તેના હથોડાથી કુચો કરે છે તેથી માત્ર તેના રેસા જ રહે છે તેને વિવિધ દત્તીયા દ્વારા ઝોળે છે અને લાંબા ટુંકા રેસા છુટા પાડે છે ત્યારબાદ તેને સાફ કરે છે ને રંગ ઉરાટી દે છે. તે પછી તેનું કાતીને કાપડ વણે છે. બીણા રેસાનું કાપડ બને છે અને જાડા રેસાના ઢોગડા ને ઢોરીઓ વણે છે.

શણના કાપડના ઘણા ઉપયોગ છે તેના કોલર તથા કંઈ થાય છે કેમકે તેના પર મારો અળકાટ ચઢી શકે છે. તેના પડદા, ટેબલના ઢાકણ, ગાદીના પડ, ટુવાલ, હાથ રૂમાલ ઇત્યાદિ પણ બને છે તે ખૂબ ટકાઉ હોવાથી આવા ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે સાદું ગણુ જાડું પાતળું આવે છે પાતળા કાપડના હાથરૂમાલ ઇંઠ થાય છે અને જાડા માલના પડદા તથા ટુવાલ બનાવે છે અળસીના છોડના રેસામાંથી રંગીન રેશમ જેવું કાપડ પણ બનાવે છે.

રણર—એ પણ વનસ્પતિન્ય છે તેમાં છિદ્ર નહિ હોવાથી અંદર પાણી ગળી શકતું નથી. તેથી પાણીથી ન ભીંજાય તેવા કોટ કે બુટ બનાવવામાં તેનો ઉપયોગ થાય છે લંકામાં અને દક્ષિણ તથા મધ્ય અમેરિકામાં તથા પૂર્વ તરફના ટાપુઓમાં જે રબરના વૃક્ષો થાય છે તેના રસમાંથી રણર બને છે. અંદર પાણી ન ગળે તેવો માલ તૈયાર કરવા સાફ રણરને સફેદ ડામરમાં મેળવી દે છે. પછી કપડા પર એ માવો પાથરી દે છે. પણ રબરના

કપડાની ખાતી એ છે કે તેમાં છિદ્ર ન હોવાથી અંદરથી પરસેવો ઉઠી શકતો નથી.

રૂંવાટીવાળાં ચામડાં : ચામડી પર રૂંવાટી હોવાથી પ્રાણીઓને ટાઢ વાતી નથી. તેથીજ રૂંવાટીવાળાં પ્રાણી અતિ ઠંડા પ્રદેશમાં રહી શકે છે. ઉત્તર અમેરિકા તથા રૂષિયામાંથી રૂંવાટીવાળું ચામડું ખૂબ આવે છે. સફેદ, લાલ, વાદળી, તથા ખીરી એવા વિવિધ રંગનું રૂંવાટીવાળું આ નરમ ચામડું આવે છે. યુરપ, અમેરિકા તથા ઉત્તર ચીનમાં તેના કોટ, ટોપીઓ ઇત્યાદિ બનાવી પહેરે છે.

ચામડું : મુખેલા પ્રાણીના શરીરની ચામડી ઉતરતી તે પરથી વાળ કાઢી નાંખે છે. તાજું ચામડું નરમ હોય છે. પણ સૂકાયા પછી તે કઠણ થાય છે, ને ગેસી બન્ય છે તથા ખુદ્દી હવામાં વાસ ભારે છે. એથી તેને કેળવે છે. ચામડા પરથી વાળ દૂર કરવા તેને ચુના તથા પાણીના મિશ્રણમાં પલાળી રાખે છે. એમ ને એમ બે ત્રણ અઠવાડીયા પલાળી રાખ્યા પછી બેવડા હાથાવાળી છરીઓથી તે પરના વાળ કાઢી નાંખે છે. પછી ચામડા નીચેનું માંસ કે ચરબી કાઢવા સાફ તેને આઠ દિવસ 'બેઇટ' નામના મિશ્રણમાં પલાળી રાખે છે. આ રીતે તેને કેળવવાની કુંડીમાં નાંખવા સાફ તૈયાર કરે છે. એ કુંડી લંબગોળ હોય છે. તેમાં આવળ તથા બાવળની છાલનું પાણી ભર્યું હોય છે. એ પાણીમાં ટેનિન તેજબ (ચામાં આવે છે તે) વધુ હોય છે. તે ચામડાના છિદ્રે છિદ્રમાં પેસી જાય છે ને ચામડું કેળવાય છે. તેને મુકવી એક બે વિધિ કરી બજારમાં વેચવા મૂકે છે.

જાડું ચામડું બળદ, ભેંસ કે પાડાની ચામડીમાંથી અને પાતળું ચામડું બેટાં, વાછરડાં, બકરાં, ડુધર ઇત્યાદિ ચામડામાંથી

તૈયાર કરે છે. પાતળાં ચામડાં દેખવાતાં નથી પણ તેને ફટકડી તથા મીઠાના પાણીમાં અમુક વખત પલાળી રાખે છે.

ધૂળ મજબુત ચામડાના બારે છુટ કે પટા બનાવે છે. પાતળા ચામડાના છુટના ઉપલા ભાગ હાથનાં મોજાં, ને એવું બનાવે છે. ચામડાના પાકીટ, પેટીઓ ઇંચો વિવિધ વસ્તુ પણ તેની બનાવે છે. ચામડું નરમ, ચીકણું, ટકાઉ અને અંદર પાણી ન ગળે તેવું હોય છે.



કપડાં વિષે વધુ.

કપડાંનો મુખ્ય ઉપયોગ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે છે. પણ આજકાલ ચાલતી 'ફેશન'ને લીધે આ વિષયમાં પણ કેટલીક હાનીકારક દેવ સામાન્ય થઈ પડી છે. આવા 'ફેશનેબલ' કપડાં કેટલીકવાર તંદુરસ્તી બગાડવાના કારણરૂપ બને છે.

કેટલાક લોકે ખૂબ તંગ કપડાં પહેરે છે. પહેરણુ, કબજા, કોટ, પાઘડી, મોઢાં કે છુટ તંગ પહેરે છે. પણ મોકળાં કપડાં શરીરની જેટલી ગરમી સાચવી શકે છે તેટલી તંગ કપડાં સાચવી શકતાં નથી; એ વાત થાક રાખવા જેવી છે. મોકળાં કપડાંમાં તેના છિદ્ર દ્વારા વધુ હવા સંઘરી શકાય છે. હવા ગરમીવાહક નથી તેથી શરીરની ગરમી મોકળાં કપડાંથી સચવાઈ રહે છે.

તંગ કપડાંથી શરીરના આયુર્યોના કામમાં પણ હરકત થાય છે. શરીરના બધા ભાગમાં આયુ છે. તેનું જેમ વધુ હલનચલન થાય છે તેમ તે વધુ મજબુત બને છે. પણ આયુને કસરત ન મળે એવાં તંગ કપડાં પહેરીએ તો આયુ નરમ અને નબળાં બની જાય છે. અપોચપ થતી ખાંચવાળું કપડું પહેરવાથી હાથ સ્વતંત્ર ફરી શકતો નથી. તંગ થતી ચોરણીથી પગ બરોબર વળતો નથી. તંગ ચોળી પહેરવાથી છાતી તથા પીઠના આયુર્યો પુરાં હરીફરી શકતાં નથી તેથી નબળાં પડે છે. તંગ પહેરણુ કે કબજાથી તંદુરસ્તીને ગંભીર નુકશાન થાય છે. આપણા છાતીના હાડકાની ફરેક બાબુ બાર પાંસળીઓનો માળખો છે, જે આપણાં હૃદય તથા ફેફસાંનું રક્ષણ કરી રહેલ

છે. ફેફસાં નીચે જ પેટ, કાળજી અને એવાં બીજાં મર્મસ્થાન આવેલ છે. હવે આ પાંસળી પર સખત તંગ કપડું પહેરવામાં આવે તો પાંસળી અંદર દબાવી જાય છે અને છતીનું કદ ઘટતું જાય છે. તેથી ફેફસાં પુરાં ખીલી શકતાં નથી. વળી પાચનનાં અગ્નિનાં અંગ પણ તેના સ્થાન પરથી ખસી જાય છે ને દબાવા લાગે છે. આવી ગંભીર અનિયમીતતાનું પરિણામ એ આવે છે કે કોઈ અંગ બરાબર કામ કરી શકતાં નથી અને શરીર રોગનું ધર બને છે.

તંગ જોડા કે છુટ પહેરવાથી પણ પગની નસોમાં લોહી સ્વતંત્રતાથી હરીફરી શકતું નથી અને પગ ગંટા બની જાય છે. છુટમાં જ્યાં પગ દબાતો હોય ત્યાં ડંખ તથા ચાકાં થઈ જાય છે. એક અંગુઠા, પર બીજે ચડી જાય છે. પગમાં આયુ સ્વતંત્ર હરીફરી શકતાં નથી ને છુટણુ નળજા થઈ જાય છે તથા ચાલ વિચિત્ર બને છે. ચાલતાં પગમાં એવું દુઃખ થાય છે કે તેનાથી પુરી કસરત પણ થતી નથી. ઉંચી એડી પણ ખરાબ ગણાય; એથી આખા શરીરનું વજન પાની પર તોળાઈ રહે છે ને તેથી શરીરની સમતોલતા ચાલી જાય છે, અને એ આયુ પર વધુ બળ આવી પડે છે. છુટના પાતળા તળીયાથી પણ પગ થાકી જાય છે. વળી લેજ પણ તેમાં ચોમાસામાં જલદી પેચી જાય છે. મોજાંની તંગ દોરીઓથી પણ પગમાં લોહી છુટું હરીફરી શકતું નથી. એથી પણ કેટલાક દુઃખદાયક ભયંકર રોગ થાય છે. તેમાં જો પગની મોટી નમ તૂટે તો એટલું બધું લોહી વહી જાય છે કે હાઈ બરણ શરણ થાય છે. જોડાને જો ભાગ ડંખતો હોય તે પર ગરમ પાણીમાં બોજેલો કપડોનો ટુકડો મુકવાથી

ચામડું પહોળું થાય તે કંઠ પડતો નથી. છુટને કુમાશ લાવવા તેના પર મીણુ ઘસે છે.

ખડુ વજનદાર કપડાં આરાં ન ગણાય. તેના વજનથી જ પહેરનાર થાકી જાય છે. હળવાં ને ગરમ કપડાં વધુ સારા ગણાય. કપડાનું વજન અલ્પ પર આવવું જોઈએ. એ વજન ફેડ પર ન આવવું જોઈએ. કેમકે શરીરના નીચલા ભાગમાં રહેલાં અગત્યના અંગના દબાણથી તે સ્થાનાંતર થાય છે અને નુકસાન કરે છે.

રૂતુ, આબોહવા, વય, જાતિ અને શરીર ખર્ચારણુ મુજબ ઓછાં વધતાં કપડાં પહેરવા જોઈએ. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં ઓછાં કપડાં પહેરવા જોઈએ. કેમકે તે વારે ચામડી દ્વારા શરીરમાંથી ઓછી ગરમી નીકળે છે. કંડા દેશ કરતાં ગરમ દેશમાં ઓછાં કપડાં પહેરવામાં આવે છે. હિંદવાસીનાં કપડાં લેપલેન્ડરનાં જોડે સરખાવીએ તો લેપલેન્ડર પગથી માથાં મુધી જડાં રૂંવાટીવાળાં કપડા વડે પોતાનું ડીલ લાંકે છે; ત્યારે આપણે અહીં સુતરાઉ કપડાથી ખારે માસ ચાલી શકે છે. આબોહવા તથા સૂર્યની ગરમી લક્ષમાં લઈ લોકો પોતપોતાના દેશમાં જોઈતાં કપડાં પહેરે છે.

ખાળક તેમજ વૃદ્ધને સુવાન કરતાં વધુ કપડાં પહેરવાં પડે છે. ખાળક કુમળું હોવાથી મોટી વયના માણસ જેટલી ગરમી ઉત્પન્ન કરવાની તેનામાં શક્તિ હોતી નથી. તેની ચામડીમાંથી પણ મોટા માણસ કરતાં વધુ ગરમી ચાલી જાય છે. ખાળકને હાથ પગ અને ઢોકળી આસપાસ સારી રીતે કપડાં રાખવા જોઈએ. તેને ટુંકા લેંઘા અને નીચા ગળાના ફરાક પહેરાવવા એ ભૂલ છે. તેના શરીરના ઉધાડા ભાગમાંથી ગરમી ચાલી

જાય છે તેથી લોહી ઠંડે છે અને બાળકને શરદી થઈ આવે છે. જે બાળકને પુરતાં કપડાં પહેરાવ્યાં ન હોય તેના શરીરની આ રીતે ચાલી જતી ગરમીની ખોટ વધુ ખોરાકથી પુરી શકાય. તેના અવયવને પુરું પાડવું ન મળે તો તેનો બાંધો ઠીંગળા જેવો થાય છે.

વૃદ્ધ માણસને ગરમ કપડાંની જરૂર વધુ રહે છે. કેમકે તે નબળાં હોય છે. તેમના શરીરમાં રૂધિરાભિસરુ ધીમું હોય છે. બાળવય જેટલું અપાટાળંધ તેમનું લોહી ફરતું નથી. માટે તેમના શરીરની ગરમીનો વ્યય જોછો થાય તેમ ઉપાય લેવા જોઈએ. આ કારણથી જ વૃદ્ધ મરણનું પ્રમાણ શિયાળામાં વધે છે. વળી મજબુત બાંધાના માણસ કરતાં નાબુક બાંધાના માણસોને ગરમ કપડાં પહેરવાની વધુ જરૂર છે. તેથી સામાન્ય રીતે પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓએ વધુ ગરમ કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

તંદુરસ્ત શરીરની ગરમી લગભગ ૬૭.૪ હોય છે. શરીરમાંથી મળમૂત્ર જોડે તથા આંત્રી દ્વારા ગરમી હવામાં ચાલી જાય છે. એ ગરમી ખોરાકથી આપણે પુરીએ છીએ. તેથી કપટ છે કે નો શરીરમાંથી ગરમી જોછી ચાલી જતી હોય તો જોછા ખોરાકથી પણ ચાલી શકે; તેથી વિવિધ અંગો પર કામનો બોલો પણ જોછો આવી પડે. આ કારણથી જ શરીરમાંથી ગરમી ઉઠી જતી અટકાવનારા પદાર્થથી આપણે શરીર ઠંડીએ છીએ. જ્યારે શિયાળામાં હવા શરીર કરતાં ઠંડી હોય ત્યારે શરીરમાંથી ગરમી અપાટાળંધ ઉડતી જાય છે. તે વેળા કપડાં બાંધાં ને ગરમ ન પહેરવામાં આવે તો માણસ માંદો પડે છે.

પુરતાં કપડાં પહેરવાથી જોછો ખોરાક ચાલી શકે છે.

તંદુરસ્તી જળવાવા સારૂ પહેરતાં કપડા સખંધમાં નીચેના નિયમે પાળવાથી ફાયદો થાય છે: (૧) શરીરના બધા ભાગ કપડાંથી સરખી રીતે ઢાંકે. ટુંકા પાયજામા કે નીચા ગળાના ફરાકે બચ્ચાંને કઢી ન પહેરાવે. હાથ તથા છાતીના ઉપલા ભાગ પર શરદીની અસર ઝટ થાય છે માટે બધી રૂતુમાં તેનું રક્ષણ કરે. (૨) ઠંડી રૂતુમાં શરીર પરનું પહેલું કપડું ઉનનું ગરમ પહેરે. તેથી શરીરમાંથી ગરમી ઉડતી અટકે છે. વળી ઉન પ્રવાહી ચુસકે હોવાથી તે પસીનો ચુસી લે છે. તે પર ઝીણી ગાંઠો હોવાથી તે આમઠી સાથે ઘસાય છે. જેથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આણે છે. આ વાતની અવગણના કરનાર લોક શરદી, સળેખમ, તથા સંધિવાના ભોગ કેટલીકવાર થાય છે. એ કપડું સુતરાઉ કે શણનું રાખવાથી તે પસીનાથી ભીંજાય છે. (૩) કપડાં બહુ વજનદાર કઢી ન પહેરે. બને તેટલાં હળવાં કપડાં પહેરે. ધોતીયાં કરતાં ચોરણી કે પાટલુન અગર પાય-જામા 'કે' લેંધા પહેરવાથી કપડાનું વજન ઓછું ઉપાડવું પડે છે, તથા ગરમી વધુ જળવાય છે. તોલદાર પાઘડીથી માથું ઢાંખવા આવે છે વજનદાર જોડાથી પગને થાક લાગે છે. કપડાનું વજન કેડ પર નહિં પણ બભા પર આવવું જોઈએ. (૪) કપડાં ઝીણા છિદ્રોવાળાં પહેરે. કેમકે આમઠી પર આવતો પસીનો સતત ઉડતો રહે તે જરૂરું છે. પસીનો ન ઉડે તો તે આમઠીમાં પાછો પેસે છે અને શરદી થાય છે માટે પાણી ગળાય નહિ એવાં ઘટ્ટ કપડાં કઢી પહેરતા નહિ. રખરના ખુટ લાંબો વખત પહેરી રાખે તો પ્રથમ ખગની આમઠી ખૂબ ગરમ ને ભીનાશવાળી લાગશે ને પછી ઠંડી થવા માંડશે. જેથી શરદી થઈ આવશે. (૫) ખૂબ તંગ કપડાં કઢી ન પહેરે. તંગ

કપડાંથી શરીરને અનેક રીતે હાની થાય છે. તંગ કપડા મોકળા કપડા જેટલી ગરમી સાચવી શકતાં નથી. તંગ પોલકાં કે ચોળી પહેરવાથી છાતી તથા પેટના નાભુકે અવયવ દબાય છે તેથી પુરા શ્વાસોશ્વાસ લેવાતા નથી. પરિણામે અપચાનો વ્યાધિ થાય છે. માટે કુમારીકા અને યુવતીઓએ એ વાત પ્રત્યે ખાસ લક્ષ આપવું ઘટે છે. ખરાબ આકારના અને તંગ જોડા પહેરવાની મૂખર્ષિ કદી ન કરવી. શરીરના અન્ય ભાગના પ્રમાણમાં નાભુક છુટ હોય તે સુંદર લાગે. વળી તે રૂપાળો ને ઘાટદાર હોય તે ઈચ્છવા યોગ્ય છે. પણ પગ નાનો હેખાડવાના હેતુથી તંગ છુટ પહેરશે તો પગનો આકાર બગડશે અને પગે ડંખ અને ચાકાં પડશે. જેથી તમારો મૂળ હેતુ માર્યો જશે. ચીની સ્ત્રીઓના પગ જોઈ ત્રાસ ઉપજે છે. ઉચ્ચી એડી પણ કદી ન રાખતા. એથી પહેરનાર ઉંચો લાગે પણ ચાલવાની ઢબ બગડે છે તથા શરીરની સમતોલતાનો નાશ થવાથી પાનીના સ્નાયુ પર ખૂબ જોર આવે છે. એવા છુટ પહેરીને કસરત તો થશે જ નહિ. એ પહેરી ખુસ્તી હવામાં ફરો છતાં ચાલવામાં મઝા નહિ આવે.

શરીરનો ઘાટ જે કપડાં બગાડી નાંખે તે ખરાબ ગણાય એ વાત ખાસ યાદ રાખજો. માટે છવનમાં સ્વાસ્થ્ય, ચપગતા ને આનંદ આપે એવી જ વસ્તુ પહેરજો ચોક્કસ.

કપડાં કેમ ધોશો ?

શીરમાંથી પસીના છૂટે છે. તે સાથે ચરબી, ધૂળની રજ ઇંડ મળી આગડી પર મેલ એકઠો થાય છે તેમાંના ઘણો મેલ સોથી નીચેના કપડા પર લાગી જાય છે. માટે કપડાં નિયમીત ધોઈ નાંખવા જોઈએ. નહિ તો તે ધૂળ મેલાં થાય છે, જે જોઈ સુગ ચડે છે. એ ઉપરાંત કપડાં ખીણ રીને પણ ખગડે છે. ધૂળ, મેલ, ધુમાડો ઇંડ હવામાં હોય છે તે કપડાંને વળગે છે. એ ધૂળ તથા મેલ જોડે રોગનાં જંતુ ઘણીવાર મળેલાં હોય છે, જે ત્યાં વાસ કરી ખૂબ વૃદ્ધિ પામે છે. માટે તંદુરસ્ત રહેવું હોય તેણે ગંદા કપડાં કદી જ ન પહેરવાં જોઈએ.

મેલ ઠાઠવા સારૂ પાણીની જરૂર છે. કેટલીક વાર એકલું પાણી જ કપડાં ધોવા સારૂ પુરતું છે. મેલું કપડું ટાઢા પાણીમાં ધુએા અને એવું જ ખીણું મેલું કપડું ગરમ પાણીમાં ધુએા તો જોશો કે ટાઢા પાણી કરતાં ગરમ પાણીમાં મેલ જલદી પીગળી જાય છે. માટે કપડાં ધોવા માટે ગરમ પાણી જ વાપરો.

પાણી બે પ્રકારનાં થાય છે. એક 'નતનાં' પાણીમાં મેલું કપડું સાબુથી ધુએા છતાં તેમાં શીણ મહા મહેનતે વળશે. જ્યારે બીજા પાણીમાં ધુએા તો શીણ અપાટાખંધ વળશે. માટે કપડાં ધોવા ચાર પહેલા પ્રકારનું પાણી નકામું છે. કેટલાક કુવાના ખારાં પાણી, દરિયાનું પાણી, તેમજ એવા કોઈ વહે-નીયાંના ખારાં પાણી આ પ્રકારનાં હોય છે. વર્ષાદનું પાણી બીજા પ્રકારનું છે. તે કુવા, તળાવ કે ટાંકામાં ભરેલું હોય છે. તે ધોવાના કામમાં ખુશીથી વાપરી શકાય. વર્ષાદનું પાણી પોચી

જમીનમાં ઉતરે છે અને જ્યાં કઠણ માટીનું કે પથ્થરનું પડ આવે ત્યાં ઉડુ ઉતરી શકતું નથી તેથી જ્યાં માર્ગ જડે ત્યાં બહાર કુટી નીકળે છે. જમીનમાં કૂવાનો ખાડો ખોદતાં આવે અરે મળે તો તે કૂવામાં તેની સેર કુટી નીકળે છે. આ પાણી પોથી જમીનમાં ઉતરતી વેળા ખડી કે એવા પદાર્થ તેમાં પીગળે છે તે વખતે તે પહેલા પ્રકારનું પાણી બની જાય છે. એવું પાણી ઉકાળવાથી અંદર મળેલો કેાર્બોનીક એસિડ વાયુ ઉડી જાય છે. જેથી ખડી નીચે જેસી જાય છે. ઉન્ડામણના કામને તળીયે આવી જેસી ગયલી ખડીના થર જામેલા ઘણી-વાર જોવામાં આવે છે. આમ ઉકાળવાથી પાણી ધોવા લાયક બીજા પ્રકારનું બને છે. તે સિવાય તેને ધોવા લાયક બનાવવા માટે અંદર સોડા કે ચુનાનું પાણી પણ નાંખે છે. એ બીજો ઉપાય છે.

હવે પાણી ઉપરાંત કપડાં ધોવા સારૂ સાબુ જોડે છે.

(પ્રયોગ) તેલવાળી ચીકણી શીશી ગરમ પાણીથી હલાવી ધુઓ; છતાં શીશીમાંથી ચીકણા જતી નથી. તેમાં થોડી સોડાની ભુકી નાંખી હલાવવાથી અંદર પાણી, સોડા, મેલ ને ચીકણા બધું ભેળું મળી જશે. એ પરથી સાબીત થાય છે કે ચીકણા સોડામાં ભળી જાય છે.

(પ્રયોગ) એક નાની શીશી અરધી તેલથી ભરો. એક ખ્યાલામાં થોડું પાણી લઈ અંદર સોડા નાંખી હલાવી પીગાળો. પડી સોડા તથા તેલ એકઠું કરો. થોડીવારમાં તેમાં ફેરફાર થયેલો જોશે. સોડા તથા તેલનાં બે ભાગ પડી જાય છે. એક ભાગ નાચે સોડા મળવાથી એક નવો પદાર્થ થાય છે તે ઉપર તરે છે. બીજો ભાગ તળીયે બેસે છે. જે પદાર્થ તરે છે તે લઈ

આંગળી પર ઘસીએ તો તે સાણુ છે એમ લાગશે. તેને ઉકાળવાથી તે કઠણુ બને છે આ રીતે મોટા પ્રમાણમાં સાણુ બનાવે છે. સોડાને બદલે 'કૌસ્ટીક સોડા' વાપરે છે, અને તેલને બદલે ચરબી ઉકાળીને સોડા સાથે મેળવે છે ને ઉકાળે છે. જેથી ચરબીનો તેલજ સોડા સાથે મળી સાણુ થાય છે તથા 'ગ્લિસરીન' નામનું પ્રવાહી છુટું પડી જાય છે.

ઘણા ધોવાના સાણુ પીગાર પડતા આવે છે તેનું કારણ એ છે કે તેની આથે રાજ ઉકળે છે તેથી તેનો રંગ તેને લાગે છે. કોઈ સાણુ આસમાની ઝાંચવાળા આવે છે તે પડુ અંદર રહેલ મેલને લીધે એવો રંગ પકડે છે. આ સાણુ કપડાં ધોવામાં તથા વાસણ કે ફરસબંધી ધોવામાં વપરાય છે.

નહાવાના સાણુ બનાવવામાં માછલીનું કે અળસીનું તેલ તથા 'કૌસ્ટીક પોટેશ' વાપરે છે. ઉકાળતાં તે હલાવવામાં ન આવે તો અંદરનો મેલ ગ્લિસરીન લેગો તળીયે જમે છે ને સાણુનો રંગ સફેદ થાય છે. તેમાં વિવિધ મુગંધીત દ્રવ્યો મિલાવી વિવિધ પ્રકારના નહાવાના તથા હાથ મ્હોં ધોવાના સાણુ બનાવે છે.

પાણી તથા સાણુ ઉપરાંત ધોવામાં ખૂબ વપરાતો પદાર્થ સોડા છે. તે મીઠામાંથી બનાવે છે. ત્રીજો પદાર્થ પોટાશ તે સોડા જેવોજ છે. પણ તે લોકડાની સળમાંથી બને છે. પાણી ધોવા લાયક બનાવવા સારૂ તથા મેલાં કપડાં ગારૂ કરી સફેદ બનાવવા માટે તથા આર આપી ચળકાટ આપવા 'ગ્લોરેક્સ' પણ વપરાય છે.

કપડાં ધોવાની છુટી બુટી પણ આવે છે. તેમાં સોડા, ગ્લોરેક્સ અને ચુનાનું મિશ્રણ હોય છે. કપડુ વધુ સફેદ લાગે

તે સાફ તેને ગળીના આછા રંગમાં બોળે છે. સોડાથી કપડામાં પીળાશ આવતી આથી અટકે છે. કપડું અક્કડ કરવા ચોખ્ખા કે બટાટાનું ઘોણું કે મેંદાનો આર દે છે.

કપડાં ધોવામાં નીચેની સૂચના લક્ષમાં રાખવા લાયક છે.

પ્રથમ કપડાં વડ પ્રમાણે જુદાં પાડવાં-જેવાં કે ઝીણાં કપડાં, આર દેવાનાં કપડાં, ગાદી તકીયા ને ગાદલાના અસ્તર, દુવાલ જેવા બાડા કપડાં, રંગીન કાપડ, ઉનનું ગરમ કાપડ ઇત્દ જુદા જુદા વડ પાડવા. આ કપડાં પર તેલ, ઘી, શાદી, આ ફળફળાદિના ડાઘ પડ્યા હોય તે પ્રથમ કાઢી નાંખવા.

✓(૧) તેલ કે ઘી જેવી ચીકણનો ડાઘ સ્પિરીટથી ધોવાથી જતો રહે છે.

✓(૨) શાદીના તાજા ડાઘ પર મીઠું ઘસી ગરમ પાણી ફેડવાથી જાય છે અગર બે ચમચી દુધમાં એટલો ભાગ બોળી ઘસવાથી ડાઘ જાય છે. ડાઘ જુનો હોય તો તે પર લીંણ ને મીઠું ઘસવું; અગર 'બ્લીચીંગ પાઉડર'વાળા આછા પાણીમાં બોળીને તે ધોઈ નાંખવો.

✓(૩) કોઈ ધાતુના કાટના ડાઘ હોય તો મીઠું ભેળવેલ લીંણનો રસ ચોપડીને ધોઈ નાંખવા.

✓(૪) ફળના ડાઘ ઉકળતા દુધમાં ઘસવાથી સાફ થાય છે. અગર તે પર મીઠું ઘસી ઉપર ઉકળતું પાણી ફેડી પછી ધોઈ નાંખવા.

✓(૫) ચ્હા કે કોફીના ડાઘ પર આણુ કદી ન લગાડવો. ટંકણુખારવાળા પાણીમાં આ ડાઘ ધોવાથી તરત જાય.

✓ ઝીણાં કિમતી કપડાં પર ડાઘ પડેલ હોય તો દસ થોર

ગરમ પાણીમાં એક નાની ચમચી પેપેરીન નાંખી. ધોવાથી તે જતા રહેશે.

✓ ડાઘ કોઢ્યા પછી એક ડાઘ કે તપેલામાં હુંકણું પાણી લઈ અંદર થોડો સોડા કે ઉસ (ખારો) નાંખવો અને બધાં મેલાં કપડાં એ ડાઘમાં રાત્રે કે સવારે યોળી દેવાં. તેમાં જે વ્રણ કલાક રાખવાથી કપડાં પરનો બધો મેલ પીગળી જશે. પછી એક તપેલામાં ઉકળતું પાણી લઈ અંદર સાબુનો ઝીણો ભુકો નાંખી તે પાણીમાં ઝોળાવવો. પછી તે એક લાકડી વતી હલાવવું જેથી અંદર શીણ થશે. આ સાબુના પાણીમાં સોડા-વાર્ગાં કપડાં એકાઠ કલાક પલળવા દેવા. પછી એક મોટા તપેલામાં ઠંડુ પાણી લઈ તેમાં સહેજ ગળી નાખવી અને સાબુવાળાં કપડાં પાણી નીતારી તેમાં યોળવાં. તેમાં પણ કપડાં કલાક રહેવા દઈ અકેક કપડું છુટું સ્વચ્છ પાણીમાં ઝબોળી નીચોવીને સુકવી દેવું. ઘોઝાથી ટીપવાથી કે ઝીકવાથી કપડાં વહેલાં ફાટે છે. ઉનનું ગરમ કપડું હોય તો નીચોવ્યા વિના જ સુકવવું.

રંગીન કાપડ સોડા નાંખી પાણીમાં કઢી યોળવું નહિ કે બાકવું નહિ. સોડાથી તેનો રંગ બાઝ્યો જશે. નવશેકાં પાણીમાં સાબુનો ભુકો પીગળી તેના શીણમાં એ કપડું બેસે બાબુ ધોવું. પછી ઠંડા ચોક્ખા પાણીમાં મીઠું કે ફટકડી નાંખી તેમાં કપડું ખંખાળવું. જેથી રંગ પાકો થશે. તેને નીચોવી છાંયડે સુકવવું. તડકામાં સુકવવાથી રંગ ઝાંખો પડે છે.

ઝાંઘું કાપડ, ગરમ અગર રંગીન કાપડ કરતાં જેરાં વધુ ગરમ પાણીમાં ધોવું. રેશમી કાપડ અરીઠા અગર ચીકખાઈથી ધાવાયા કઢી ખરાબ થતું નથી; કે નિસ્તેજ પણ બનતું નથી.

સાઠીના કૈર ખાલવ, પાલડીના છેડા, ટોપીઓના ઝીક કસળ સાફ કરી અસલ ઝમક લાવવા સાફ તે પર સહેજ ગરમ કરી 'સ્પ્રિરિટ ઓફ વાઈન' ઘસવું. જેથી કપડું બગડ્યા વિના કસળ સાફ થઈ જાય.

✓ ગાદલાં, ગાદી તકીયાનાં પડ ગરમ પાણીમાં બાફ્યા પછી સાબુના પાણીમાં હાથથી ધોઈ નાંખવા. સ્વચ્છ પાણીમાં બે વાર ધોયા પછી સોડાના પાણીમાં દસેક મિનીટ ફરીથી ઉકાળવાં. બહુ જાડાં કપડાંને ચોળીને પાણીમાં થોડું મીણ ને સોડા નાંખી ઉકાળવાં. સફેદ કપડું ધોવાથી પીળાશ પડતું થાય છે. માટે તેને ઉજળું બનાવવા ગળીના પાણીમાં બોળવું. ગળીની ભુકી કે ટીકડી પ્રથમ ઉનના કપડાના ટુકડામાં દોરાથી બાંધી સ્વચ્છ પાણીમાં ચાર પાંચ કે વધુ વાર ઝબકાવવી ને પાણીને જોઈએ તેવો રંગ આપવો. બહુ આસમાની રંગ ન થઈ જાય તેની સંભાળ રાખવી. ગળીમાં બોળવાનું કપડું ગળીના પાણીમાં બોળી તરત સ્વચ્છ પાણીમાં ખંખાળવું.

કપડાંને નીચોવતી વખતે પણ સંભાળ રાખવી. તે દબાવવાથી ફાટે નહિં તેમ ઉભું નીચોવવું. પછી કપડું ઉધું કરી તેને ખીટી પર કે દોરી પર એવી રીતે મુકવવું કે જેથી તેને હવા લાગે ને તરત મુકાય.

કપડાં મુકાયા પછી ઘડી વાળી તેને ગોઠવવાં. ઘડી વાળતાં સવળી બાબુ ઉપર રહે તેમ કરવું. બટન અંદરની બાબુ રહે જેથી તે દળાય નહિ કે તુટી જાય નહિં તેમ ઘડી પાડવી. અને આર દેવાનાં કપડાં, અસીના કપડા, સાદાં કપડાં, અને ઓછાડ, ગાદલા, ગાદી તકીયાના અસ્તર જેવાં જાડાં કપડાં એમ જુદાં જુદાં યોગ્ય મુકવા.

અસી ઠંઠી ને ગરમ એમ બે રીતે થાય છે ઠંઠી અસી માટે એક સ્વચ્છ વાસણમાં ચમચો મેંદો નાંખી અરધો પ્યાલો પાણી રેડી ધુંદો. તેમાં અરધી ચમચી ટંકણખાર અને એક ચમચો ટરપેન્ટાઈન ઉમેરો. તેમાં ત્રણ શેરક પાણી નાંખી અસી કરવાનું કપડું તેમાં ઝાળો. આથી કપડા પર ચળકાટ આવશે. ગરમ અસી સારૂ ઉપર મુજબ મેંદો પાણીમાં ધુંદયા પછી ત્રણ શેરક ગરમ ઉકળતું પાણી અને અરધી ચમચી બોરેકસ તથા એક સાકરનો ગાંગડો નાંખો. કફ તથા કૉલર ઠંડા મિશ્રણમાં એક પછી એક ઝાળી ઠંડા સ્વચ્છ પાણીમાં ખંખાળી નીચાવી બરોબર કરવાં. ને સ્વચ્છ કપડું પાથરી તે પર એક બાણુ મુકવાં.

અસીમાં ધુમાડાવાળા કોલસા કદી ન ભરવા. રાતાચોળ ધગધગતા કોલસા જ નાખવા એક સીધી પાટ પર ધાળળો પાથરી ને પર જુની ચાદર બીછાવવી, જેથી સપાટી મુંવાળી થશે. અસી વાપરતાં પહેલાં ઇંટના બુકાયી ઘસી સ્વચ્છ કરવી ને લોઢાની ગોળ વાળેલી પાટી પર જ મુકવી. કપડું ઢાંચ એટલી ગરમ તે ન થવી જોઈએ. પાસે સ્વચ્છ પાણીનું વાસણ રાખો. પછી ઉપરની મુંવાળી સપાટી પર કપડાં પાથરતા જાવ. પ્રથમ અવળી બાણુ અસી કરી પછી સવળી બાણુ અસી કરો. ચળકાટ લાવતા અસી પર વધુ ભાર દેતા જવો. ખમીસને અસી રો ત્યારે તેની આગલી ચાળ નીચે રાખો કાંકલો તમારા તરફ રાખો. ને પાટની લંબાઈ મુજબ તેને પાથરો. કઠલાની અદરની બાણુ ધીમેથી અસી ફેરવો, બહાર ભાર દઇને ચાલી ઘસો. પછી બે છેડા પાસે પાસે લાવી આગળ પાછળ અસી ફેરવો. આગલો ભાગ નીચે રાખી દરેક બાણુ

ઘડી વાળી પીઠના મધ્ય ભાગે વાળી ઘો. તેના સમાંતરે બાંયની ઘડી કરો. કેલર તથા કફ ઉપર રાખો. ચેલખાયાં જેવાં અંદર પહેરવાના કપડાં પર સવળી બાબુ જ અસીની જરૂર હોય તે કરજો. ગાદલા-ગાદીના પડ જેવાં કપડા પર પણ સવળી બાબુ જ અસી ફેરવો. હાથ રૂમાલ પર બસે બાબુ અસી કરી તેની ચોરસ ઘડી પાડો.

અકરણ ૧૭.

સ્વચ્છતા.

શરીર તથા કપડાની સ્વચ્છતાની અગત્ય સમજવા સારૂ આપણી ચામડીનું જાંધારણ કેવું છે તે સમજવું જોઈએ. આ શરીરનું ઢાંકણ ચામડી છે. તેના બે ભાગ છે: એક ઉપરનું પડ અને બીજું અંદરનું પડ. અંદરનું પડ સાચી ચામડી ગણી શકાય. ઉપરનું પડ સખત, સખાટ ને ભીંગડાવાળું છે. આ પડ સખાટી પરથી બારંવાર ઘસાઈ નીકળી જાય છે ને તેને સ્થળે નીચેના ભાગમાંથી નવું પડ આવે છે. તમારા હાથની ચામડી આંગળી વડે ઘસો તો ઝીણા સુકાતા પાતળા નાનાં ભીંગડા ઉખડી આવશે. મોઝાં ઉતારતાં શિયાળામાં આવા ભીંગડા ઉખડતા જોવામાં આવે છે. આ ઉપરનું પડ શરીરના વિવિધ ભાગમાં વધુ ઓછું જડું હોય છે. હાથની હથેળી તથા પગના તળીયાનું પડ બીજા ભાગ કરતાં ખૂબ જડું હોય છે. આ પડની સખાટી સૂક્ષ્મદર્શક ચંદ્રથી જોઈએ તો તેમાં અસંખ્ય ઝીણા ઝીણા છિદ્રો માલૂમ પડશે. એ પડમાં શિરાઓ કે નસો નથી. તેમાં ઢાંકણી લોકો તો લોહી નીકળતું નથી. પણ નીચલું પડ જોવાય તો તરત દુઃખ થાય છે ને લોહી નીકળે છે. ઉપરના પડના અંદરના ભાગમાં કાંથળીઓ હોય છે, જેમાં રંગ બરેલો હોય છે, જે રંગ પરથી જ માણસ ગોરો, ઘઉંવર્ણ, પીળો કે કાળો કહેવાય છે. ગોરા માણસની ચામડીની અંદરની કાંથળીઓમાં આ રંગ ઓછો હોય છે; કાળા માણસમાં તે વધુ હોય છે. સીંદ્રીની ચામડીમાં તે સૌથી વધારે હોય છે. એ ઉપરનું પડ નીચેના નાનુકે પડનું સતત રક્ષણ કરે છે.

નીચેનાં પડની બનાવટ ઉપરનાથી તદ્દન ભુટી છે. નાભુક ગોળ કાથળીઓનું બનેલું છે. લોહીની ઝીણી નસોને એક સમૂહ હોય તેવું તે લાગે છે. તેમાંની એક પછુ નસ ટાંકણીથી છેદાય તો સપાટી પર લોહીનો ટસીયો કુટી નીકળે છે ને દુઃખ થાય છે.

ઉપલા પડનો બહારનો ભાગ કઠણ છે. તેની નીચે રંગની કાથળીઓ છે. તેની નીચે ખીન્ન પડની કાથળીઓ છે, જેનો ઉપરનો ભાગ આંગળીઓની જેમ ઉપસી આવેલો હોય છે. ત્યાં મજ્જાતંતુના છેડા છે. તેની નીચે ચરબીની કાથળીઓ છે જેથી જ શરીર ગોળમટોળ લાગે છે. આ ચરબી શરીરને ગરમ રાખે છે.

ઉપલા પડમાં છિદ્રો છે. સૂક્ષ્મદર્શકથી તથાસતાં તે ઝીણી ઝીણી નળીઓના મુખ હોય તેવા લાગે છે. એ નળીઓ ઉપલા પડથી છેક નીચલા પડના તળીયા સુધી ગયેલી છે. ને ત્યાં દડાના આકારે ગોળ ગોળ વળેલી છે. તેની નીચે ઘણાંક રૂધિર મ્થાન છે. આ નળીઓ પસીના વાહીનીઓ છે. શરીરની અંદર રૂધિરાભિસરણુ વખતે લોહી મેલ લઈ આવે છે. એ મેલ પસીનાની નળીઓ દ્વર કરી તેને ઉપર લાવી છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢે છે. આ મેલ પસીના રૂપે આમલીની ખપાટી દ્વારા બહાર નીકળી જાય છે. પસીનો પ્રવાહી છે. તેમાં કાર્બોનીક એસીડ વાયુ, મીકું ઇંડાણ ગળેલા હોય છે. પસીનાની નળીઓ ઉપરાંત તેલ-ચરબીની નળીયો પણ છે, જે વાગ સાથે જોડાયેલી છે. એ નળીઓ જ વાગ તથા આમલીને મુંવાળી રાખે છે. ઉપરની આમલીનો કઠણ તથા જડો ભાગ તે નખ છે. એથી ફાય પગની આંગળીઓ તથા અંગુઠાનું રક્ષણ થાય છે.

છે. હાથ પગના તળીયા સિવાય આખા શરીરે વાળ હોય છે.

ફરતે ચામડીના સુંદર ઉપયોગ નીમ્યા છે. (૧) જીવંત સાગને તે રક્ષણ આપે છે. શરીરના કોઈ ભાગની ચામડીનું ઉપયુક્ત પડ જોવાય ત્યારે નોશો કે નીચેના પડને સહેજ અડકવાથી પણ તે દુઃખે છે (૨) સ્પર્શનિદ્રિય જ આ ચામડી છે. કોઈ પદાર્થ સાથના સ્પર્શનું જ્ઞાન ચામડીથી જ થાય છે. (૩) ચામડીથી શરીર ગરમ રહે છે. નીચે રહેલી ચરબીની કાથળીઓથી આ કાર્ય સધાય છે. મગરમચ્છની ચામડીના પડ નીચે આવેલી ચરબીની જાડી કાથળીઓનો સમૂહ ઉપર ધ્રુવ પાસેની હીમમય કકડતી ઠંડી સામે પણ તેનું રક્ષણ કરે છે. (૪) લોહીમાંથી મેલ દૂધ પસીના ચુસી ચામડી જ બહાર લઈ આવે છે. (૫) એથી શરીરની ગરમી સમઘાત રહે છે. ઠંડી રૂતુમાં ચામડીના રૂધિરસ્થાન સંકોચાય છે. જેથી લોહી ઓછું આવે છે. તેથી ચામડી પર આવતી ઠંડી હવાની અસર બહુ થોડા લોહી પર શિયાળામાં થાય છે. ઉન્હાળામાં ગરમીના લીધે રૂધિરસ્થાન ફુલે છે અને વધારે લોહી ચામડી પર આવે છે, જે પસીનાથી ઠંડુ પડે છે.

એક યા બીજે રૂપે ગંદવાડ રોગ ઉપાદક છે. ત્યાં તે પોતે રોગ ઉત્પત્તિ ન કરે ત્યાં તે દર્દને એકસ વધારી મૂકે છે. એથી રોગનો વધુ ફેલાવો તેનાથી જ થાય છે. એથી રોગ ગંદા લતામાં રહેતા માણસોનો ખોડો કાઢી નાંખે છે. ટાઈફાઈડ તાવ તથા ચામડીના ઘણા રોગ ગંદવાડને લીધેજ થાય છે એ તો સૌ કોણ જાણે છે.

આ પરથી લાગશે કે ચામડીની સ્વચ્છતા બહુ જરૂરી છે. ઉપર જોયું કે ચામડીના ઉપલક્ષ્ય પડના વર્ગીકરણ ખરી ગયા પછી

“નીચેથી” બીજાં નવાં આવે છે. તેના ઘણા ભાગ કપડાથી ખરી
 લાય છે. ખાકીના ભાગ સપાટી પર રહે છે. જેથી ઝીણી રજ
 તેના પર ચોંટી જાય છે. ચરખીની ઝીણી નળીએ દ્વારા જે
 ચરખી ખદાર આવે છે તથા પસીનાની નસો દ્વારા જે પસીના
 ખદાર નીકળે છે તે ઉપરનાં ઝીણાં ભીંગડા જોડે મળે છે. તે
 ખંધુ ઝોકડું થાય છે. તેથી ચામડીના છિદ્રો પુરાઈ જાય છે,
 એટલુંજ નહિ પણ વપત જતાં અંદર સડી જઈ અરાજ
 વાસ મારે છે. આવું મેલનું પડ એ છિદ્રો પુરી કે તે પસીના
 ખદાર નીકળી જ શકતો નથી. તેથી મળત્યાગની બીજી ઇન્દ્રિયો
 પર આ મળ ત્યાગનું પણ વધારાનું કામ આવી પડે છે. જેથી
 હોહી બગડે છે ને તબીયત અરાજ થાય છે. તેથી પ્રાધર (હાદર)
 તથા ખસ અને ફાલ્લીઓ થાય છે.

ગંદી ચામડી સ્વસ્થ ચામડી કરતાં વધુ ઠંડી લાગે છે.
 મેલના યથેડાવાળી ચામડી હમેશા ઠંડી હોય છે. મીકું ચામા-
 સામાં પાણી ચુસી લે છે ને પીગળે છે. એજ રીતે પસીનામાં
 મળેલું મીકું ચામડી પર ચડેલા મેલના યથેડામાં ઝોકડું થાય
 છે ને જેજ ચુસવા લાગે છે. જેથી ચામડી ઠંડી લાગે છે.

મેલથી ચામડીમાં રહેલી સ્પર્શન્દ્રિયની શક્તિ પણ ઘટી
 જાય છે. ચામડી પર અગણિત ઝીણી નસો છે. જેથી સ્પર્શન્દ્રિયની
 શક્તિ ચામડીમાં રહેલી છે. જ્યારે તે મેલથી ઢંકાઈ જાય
 ત્યારે સ્વાભાવિક જ તેમાંથી આ શક્તિ ચાલી જાય છે. મોળાં
 ચડાવેલા હાથ કે પગને સ્પર્શ થતાં જેમ તે જોઈ વર્તાય છે
 તેવું જ મેલથી પણ થાય છે. સ્પર્શન્દ્રિયની શક્તિ જોઈ યવાળી
 તબીયત નરાજ થાય છે. કેમકે રૂધિરસ્થાન સાથે જોડેલી ઝીણી
 નસોથી શરીરની ગરમી વધે ઘટે છે. આ નસો બરાબર કામ

ન કરે તો રૂધિરસ્થાન બરાબર કામ આપતાં અટકે છે, જેથી જલદીથી શરદી થઈ આવે છે અને માણસ કોઈ વાર મરણ શરણ પણ થાય છે.

મેલથી ચામડીના રોગ પણ થાય છે. આવા રોગ જંતુ વિનાના, તેમજ જંતુજન્ય પણ હોય છે. જંતુજન્ય રોગ બહુ લયંકર હોય છે. આવાં કેટલાંક જંતુ ચામડીના ઉપલા પડ નીચે ઇંડા મૂકે છે, જે અડપથી શરીર પર ફેલાય છે. જો સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા જાળવવામાં ન આવે તો એ રોગનો નાશ થવો બહુ દુર્લભ છે.

ગંદા માણસોના હાથ પગ પર ખસ થાય છે. કપડામાં જુઓ પડે છે. માથામાં લીંબો પડે છે. આવા જંતુ અપાટા-બંધ વધે છે ને તે ઘર કરી બેસે તો તેને કાઢવા મુશ્કેલ પડે છે.

શરીરની સ્વચ્છતા સાફ ઠંડા કે ગરમ પાણીના સ્નાનની બહુ જરૂર છે. ગરમ પાણીના સ્નાનથી ચામડી પરનો મેલ તથા ચરબી ઇંડા જલદી ચાલી જાય છે. કેમકે તે ઠંડા કરતાં ગરમ પાણીમાં વધુ ખીગળે છે. ગરમ પાણીથી ચામડીના રૂધિરસ્થાન કુલે છે જેથી સપાટી પર લોહી ધસી આવે છે, તેને પરિણામે શરીરની ગરમી કંઈક ઘટે છે. માટે જ ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી જરા ઠંડી લાગે છે.

ઠંડા પાણીના સ્નાનથી શરીરમાં એક પ્રકારની સ્ફૂર્તિ આવે છે ને શક્તિ વધે છે. ચામડી પરનાં રૂધિરસ્થાન સક્રિય થાય છે અને લોહી શરીરની અંદર ધકેલાય છે તેથી પ્રત્યાઘાત પામી લોહી સપાટી પર પાછું ફરે છે. તેથી શરીર ઓજસ-વંતુ લાગે છે. પણ જો ઠંડા પાણીથી શરદી થઈ આવે તો તેનો દુરાગ્રહ રાખવો નહિ. સુદૃઢ શરીર હોય તો હમેશા ઠંડા

પાણીથી પ્રાતઃકાળમાં સ્નાન કરવું તે હિતાવહ છે. એથી ચામડી સુંદર બને છે ને જલદી શરદી થઈ આવતી નથી. સાબુ કરતાં ચીકખાઈના અકંથી ન્હાવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી બને છે.

વાળને પણ સ્વચ્છ રાખવાની સંભાળ લેવી જોઈએ. લાંબા વાળ હોય તો દરરોજ સવારે સ્નાન કરી હોળવા. તેમાંથી મેલ તથા ગુંથ ઠાલી નાંખવી. દર અઠવાડીએ સોડા કે ખારાના પાણીથી માથું યોળીને નાહવું જોઈએ. દરરોજ સોડાથી નાહવાથી વાળ મુઠા થઈ જાય છે. બહુ સોડા કે સાબુનો ઉપયોગ વાળ પર કરવો નહિ. માથામાં ઉંદરી થાય કે લીંબો પડે તો લીંબોળીના તેલથી કે 'કારબોલીક લોશન' થી ખૂબ ઘસવું.

ઠાંતને મુદ્દ સમવા માટે દરરોજ સવારે ઠાંતણુ કરી મીઠું ઘસવું. ખરાબ ઠાંતથી મંદાગ્નિ થઈ આવે છે, જેથી શરીર બગડે છે. બને તો જમ્યા પછી હમેશ સવાર સાંજ મીઠાના ઠાંગળા કરવા. ઠાંત પીળા પડી ગયા હોય તો તે પર લીંબુનો રસ ઘસી મીઠું પાણીથી સાફ કરી નાંખવું.

નખ પણ ખરાબર સ્વચ્છ રાખવા જોઈએ. આ પ્રત્યે બાળકો ઘણીવાર બેદરકાર રહે છે. તેથી હાથ ખરાબ લાગે છે એટલું જ નહિ પણ તળીયત પણ ખરાબ થાય છે. અસ્વચ્છ નખથી એપી રોગ પણ ફેલાય છે. ગંદો માથુસ આખા સમાજને લય રૂપ છે. ઠાંત વડે નખ ઠાપ્યા કરવાની કેટલાકને ખરાબ ટેવ હોય છે. તે ગંદું છે એટલું જ નહિ પણ આંગળા ખરાબ લાગે છે ને તેનો મેલ પેટમાં જાય છે તેથી રોગ થવાનો સંભવ રહે છે.

સ્વચ્છતા ચાલુ :

દૂરેક ઘરમાં ગંદકી ત્રણ સ્થાને થાય છે: (૧) જે સ્થળે ખાળ મોરીનું પાણી એકઠું થતું હોય ત્યાં નહાવા ધોવાનું, વાસણ માંજવાનું, એકવાડનું ઇત્યાદિ પાણી એકઠું થાય છે. (૨) જે સ્થળે ઘરખાર વાળતાં એકઠો થયેલો પુત્તો તથા રસોડાનો કચરો—(રાખોડી, શાક ભાજના છોડાં, છલ, બીયાં કાંખલા ઇં, ખાલી પડીકાના કાગળ, પુકાના ખોખાં ઇં) એકઠું થાય છે. (૩) જાનરૂ-ભ્યાં મેલું એકઠું થાય છે.

ઘરમાં ઉપર કહેલાં સર્વ સ્થાનની સર્વ પ્રકારની ગંદકી સાફ કરવામાં આવે તોજ સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા પાળી ગણાય. ઘર નજીક પડી રહેલી આવી ગંદકીથી ઘરમાં રહેનારની તબીયત બગડે છે. ઉપર કહેલો કચરો જલદી સડવા માંડે છે ને દુર્ગંધ માટે છે. તેમાં થઈ ગંદુ પાણી જમીનમાં મરે અને પાસેના કૂવામાં તેની સરવાણીઓ જાય તો તે કૂવાનું પાણી ખરાબ થાય છે. ને તે પાણી પીનાર રોગના ભોગ બને છે. જે શહેર કે ગ્રામમાં સ્વચ્છતા જાળવવાની સંભાળ ન રખાતી હોય ત્યાં એવી રોગ માલુસોનો ઘાણ વાળી નાંખે છે.

ગંદુ પાણી મોરી કે ચોકડીમાંથી ખાળ દ્વારા ઘરમાંથી બહાર કાઢવું જોઈએ. ચોકડી સ્વચ્છ સુવાળા કકણ પત્થરની ઢાળવાળી બનાવવી જોઈએ. ઢાળ ખાળ તરફ સંખવો; જેથી ત્યાં બીલકુલ પાણી રહેવા પામશે નહિં. ખાળને શહેરની મોટી ગટર જોડે જોડી દેવી. અગર ખાળનું પાણી ખુલ્લા મેદાનમાં તડકો પડતો હોય ત્યાં ફેલાઈ જાય ને મુકાઈ જાય તેવી વ્યવસ્થા

કરવી નોંધવો.

રસોડાના કચરાની પણ ખરાબર વ્યવસ્થા કરવી નોંધવો. શાક પાંદડાનો કચરો જોને તો સુકવી બાળી દેવો. રાખોડી, પડીકાના કાગળ ઇંઠા કચરાની ટોપલીમાં નાંખવા; પણ આ ટોપલીમાં શાક પાંદડાના છોલાં કદી ન નાંખવાં. કેમકે તે પણ સડીને દુર્ગંધ મારે છે. કચરાની ટોપલીમાં કંઈ પ્રવાહી પણ ન નાંખવું. તે પણ સડીને દુર્ગંધ મારે છે. ટોપલી વાંસ કે ધાતુની રંગેલી રાખવી, તથા તે પર ઢાંકણું રાખવું. દરરોજ ઉકરડે જઈ કચરો ઠાલવી તે ખરાબર સાફ રાખવી.

જાનરની ગંદકી બે રીતે સાફ થાય છે. જ્યાં પાણીના નળ તથા ગટરની સગવડ હોય ત્યાં પાણીના નળ છોડવાથી બધું મેલું ધોવાઈ જઈ ગટરમાં ચાલ્યું જાય છે ને જાનર તદ્દન સાફ થાય છે. જ્યાં એ સગવડતા ન હોય ત્યાં જાનરની ભેકે નીચે ઢોલ, ડબો કે એવું વાંસણ રાખોડી છાંટી મૂકે છે ને એકઠું થયેલું મેલું બાંગી રોજ એક કે બે વાર ઉપાડી જઈ સાફ કરે છે. જ્યાં ખુલ્લા મેદાનમાં જાનર હોય ત્યાં તેમાં જઈ આવ્યા પછી તે પર કોરી માટી છાંટી દે છે માટીમાં સડતા પદાર્થની દુર્ગંધ ચુસી લેવાનો શુભ છોડવાથી તે બીલકુલ વાસ મારતું નથી. આ રીત વધુ પસંદ કરવા જેવી છે.

દરેક ઘરમાં સ્વચ્છતા સારું અમુક દૈનિક નિયમો જ બાંધી દેવા જરૂરી છે. અમુક અઠવાડીક, અમુક માસીક, ને અમુક વાર્ષિક નિયમ રાખવા. દૈનિક કાર્યક્રમમાં ઘરના બધા સ્ત્રી, રસોડું સ્ત્રી, દાદર ઇંઠા વાળવા ચોળવા અને પ્રવેશ દ્વાર પાસે પાત.કાગળમાં રંગોળી કરવી નોંધવો. પાણીપાડું ખરાબર

સાફ થવું જોઈએ; રાંધવા ખાવાના વાસણ માંજવા જોઈએ. ઘર સ્વચ્છ ને સુંદર રાખવા માટે ઘરઘણીયાણીએ જાતિ દેખ-રેખ નીચે કે પોતે બધું કામ કરવું જોઈએ. સાફસુશી સાફ અમુક નિયમો પાળવા જ જોઈએ. દા. ત. (૧) દરેક વસ્તુ તેના સ્થાને જ હોવી જોઈએ. તેનો ઉપયોગ થઈ રહ્યા પછી તેજ સ્થાને તે પાછી મુકવાની અમુક ટેવ પાડવી. આ નિયમ બહુ જરૂરી છે. જ્યાં એ નિયમ પાળવામાં આવે છે ત્યાં વખતનો હુબધા થતો નથી કે ઘાંટાઘાંટ અને ક્રોધથી વસ્તુની ખોળખોળ ભાગ્યેજ કરવી પડે છે. (૨) ધૂળ કે કચરો જ્યાં નજરે થડે ત્યાંથી તરત દૂર કરો. (૩) બધી વસ્તુ પરથી સંભાળપૂર્વક ધૂળ કે રજ ખંખેરી નાંખો. કપડાનો ડુચો વાળી નરમ હાથે પકડી તે વડે ખંખેરવું. તેનો મજબુત ગોટો વાળતા નહિં. એમ કરવાથી એક વસ્તુની રજ ખીણ વસ્તુ પર ઉડીને ખેસશે. ટેબલ ખુરશીના પાયા ખરાબર સાફ કરો. (૪) નાની નાની વસ્તુઓ પર ખાસ ધ્યાન આપો. તેનાથી આખા એમણનો દેખાવ ખરાબ લાગે છે. મેજ પર આડી અવળી પડેલી ચોપડીઓ કે ઢિવાલ પર ત્રાંસી કે વળી ગયેલી છળીઓ કે ખુણા પાસે વળી લેગા થયેલા પડદા, ઘરમાં ઉત્તમ સાહિત્ય હોય છતાં, બધો દેખાવ ખરાબ કરી મૂકે છે.

ચુલો સાફ કરતાં ત્યાંની મેજ કે સખોડી રસોડામાં વેરાવા ન દેવી જોઈએ. પસ્ટીનો કાગળ પાથરી વાસણમાં રાખ એકઠી કરી લઈ બહાર કચરાની ટોપડીમાં ઠલવી નાંખવી.

છરી અથ્થુ કે લોખંડના સાણશી તાવેલા ઈ. સાફ કરો ત્યારે ઇંટનો ભુકો અને જરા સ્પિરીટ લઈ તેનાથી ઘસી કપડા વડે હુણી નાંખો. આવી વસ્તુ વાપરીને તરત સાફ કરી નાંખ.

વાથી ઘણી મહેતત બચી જશે. છરી ચપ્પુના પાનાં આડ રાખીને ભાર દઈ ઘસવાં. તેના હાથો દાંતના હાથા પ્રીળા પડી ગયા હોય તો ટરપેન્ટાઇનથી ઘસી સાફ કરો. લોખંડની વસ્તુ બેજવાળી જગાએ કદી ન રાખતા. નહિંતો કાટ ચડી જશે.

ત્રાંબા પિત્તળના વાસણ ચકચકીત બનાવવા સાફ છાશ, આંખલી કે આંખોળીયાંનો બુકો પલાળી તેના પાતળા રસથી ઘસો. ત્રાંબાના વાસણમાં થોડીવાર ઉકળતું પાણી ભરી રાખવાથી પછુ તે સાફ થાય છે. રૂપાની ચીજો ચકચકીત કરવા સાફ ખટાટાના રસ વડે ઘસી સાફ કરો. એલ્યુમીનીયમનું વામણ કાણું પડી ગયું હોય તેને લીંબુના રસમાં ભીંજવેલ કપડાના ટુકડાથી બરાબર ઘસો ને પછી સોના-ચાંદી, ત્રાંબા પિત્તળ કે કોઈ ધાતુના કાટ ખાઈ ગયેલ વાસણને આંખલી ધમી ચીક-ખાઈથી ધોવામાં આવે તો અત્યંત સ્વચ્છ થાય છે ને ખૂબ ચળકાટ મારે છે ગરમ પાણીથી વીછાડી નાખો તો તે ચકચકીત થશે. હંમેશ માંજવાના વાસણ દેટલાક જણ ગરમ પાણીમાં બોળી કપડું ઘસી ઠંડા પાણીથી ધોઈ મુકાવા દે છે. ઘી કે તેલની ચીકાગવાળાં વાસણ ધોતાં થોડો એડા વાપરે છે. માટીના વામણ સંભાળપૂર્વક ધોવાય નહિં તો તે તુટી જાય. લોખંડની ન્હાવાની ડોલ વાપર્યા પછી ઉધીવાળી મૂકવી. જેથી કાટ ખાશે નહિં ને ડોલનું આયુષ્ય વધશે. લોખંડની લોદી કે તવી ગરમ પાણી તથા સોડાથી ધમીને ધુઓ. અદ-દા-લ પડી ગઈ હોય તો થોડીવાર મોઢાનું પાણી તેમાં રહેવા દો ને પછી ધમીને ધુઓ. અને તે બાજુ પર મુકી ફેતાં અગાઉ કપડાથી લુછી મુકવી દો. જેથી તેને કાટ લાગશે નહિં. ચીકણી શીશી સોડાથી ધુઓ. ફર્નિચ માર્ટી શીશીમાં રાખનું પાણી

રેડી હલાવી પછી સ્વચ્છ પાણીથી સાફ કરો તો ડુર્ગંધ જશે.

ઝોરડી કે ઝોરડા સાફ કરો ત્યારે તેના બારણા બંધ કરી દેવાં, જેથી ધુળ હડી બીજા ઝોરડામાં નહિં જાય. પ્રથમ જાગ્રમ-ચેત્રંજી, ઈંદ્ર બંજેરી નાંખો. છબી કે ઝેવી વસ્તુ દિવાલ પર ટાંગેલી હોય તે પરની ધુળ કપડાવતી સંભાળથી કાઢી નાખો. વાંસને સાવરણી બાંધી તે વડે દિવાલો તથા છાપડું સાફ કરો. તે પછી ઝોરડો વાળતા જઈ દરેક વસ્તુ યથાસ્થાને મૂકો. મેજ ખુરશી ઇ. સાહિત્ય કપડાના ડુગાથી ઘસી સાફ કરો. તેને ચળકતા કરવા સાફ સરસો, અજીનીનું તેલ તથા ટરપેન્ટાઈન સરખે ભાગે મેજની ફલાઈનીના કપડાના ડુગાથી બાર દઈ ઘસો. ઇંવર્ટ રેશમી કાપડના ડુગાથી ઘસવાથી સાફ 'પાલીશ' થશે. તેના પરના બીટી કે ફીવાસળીના ડાઘ કાઢવા સાફ તે પર લીંબુની ફાડ ઘસો ને પછી પાણીથી લીંબુવેલ કપડાથી ઘસી લુછી નાંખો.

✓લાદી પર કે મીણીયા કાપડ પર ડાઘ હોય તો અધોગ મીણુ લઈ ગરમ કરી પીગાળી અંદર તેટલુંજ ટરપેન્ટાઈન મેગવી ખૂબ હલાવી ગરમ કરી તે મિશ્રણ લગાડવાથી ડાઘ ચાલ્યા જાય છે.

કાચવાળા પદાર્થો સાફ કરવા માટે પ્રથમ તેના લાકડાની 'ફ્રેમ' કપડાથી સાફ કરવી. પછી તેના કાચ બંને બાજુથી ઝીણા કપડાથી સાફ કરવા. તે માટે ચાર ચોર ગરમ પાણીમાં એક મોટો ચમચો ગ્લાસલેટ નાંખી તે વડે આરસી, ફાનસ, બારી બારણા, કબાટ કે છબીના કાચ ધોવાથી તે જલદી સાફ અને ચકચકીત થાય છે. રંગીન લાકડાના ભાગ ધોવા હોય તો સાંબુ પીગાળેલું ચોડું ગરમ પાણી લઈ તે વડે ધુઓ. વધુ

પાણી લઈ ધોવાથી તેના રંગાકા અંધી નીચેની જમીન બગાડશે. એ પાણીમાં સોડા કદી ન નાંખતાં. તેથી રંગ ખરાબ થશે.

જમીનની ફરમખંધી સાફ કરવા માટે એક ડોલ ગરમ પાણી લઈ અંદર થોડો સાબુ પીગાળી સાવરણી વડે પ્રથમ ખડોંથી શકાય તેટલી જમીન પર એ પાણી નાના ધ્યાલા વડે ઝાલક ભારતા જઈ ઘસીને ધુઓ. મેકું થયકું પાણી કપડા વડે લુછી બીજું પાણી નાંખી ધોઈ નાંખો. પછો ચોરડાના બારી બારણા ખુલ્લા મૂકો. જેથી પવનથી લોચ તળીયું મુકાઈ જશે મુવાના ચોરડાનું તળીયું સવારે ધુઓ. જેથી રાત્રે સૂતી વેળા ત્યાં ઠંડુ નહિ લાગે. નહિંતો શરદી થઈ આવવા સંભવ રહે છે.

મઢેલી છબીઓ પરની ધુળ દર અઠવાડીયે ખંજેરી નાંખો. અને વર્ષમાં બે વાર તેને ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ધુઓ. રસોડાં વર્ષમાં બે વાર ઝડી ઝાપટી ધોઈ બરાબર સાફ રાખવાં. ધાબળા, ગોદડાં કે એવી ભારે વસ્તુ ઉંઝાળામાં ધોવી. જેથી જલદીથી મુકવી શકાય. ઘરના કબાટ દર મહીને સાફ કરવા. અને રસોડાનો કબાટ દર અઠવાડીયે સાફ કરી ચોકખો રાખવો.

પેતાના શરીરની તથા ઘરની સ્વચ્છતા માથે માણમે પેતાના કપડાની પણ સ્વચ્છતા જાળવવી જોઈએ. અંદરનું ગેર-ખાસું કપડું દરરોજ ધોવું જોઈએ. તે સિવાય બીજા બધા કપડાં દર અઠવાડીયે ધોવાંજ જોઈએ. મેલખાયામાં પમીનો સુમાઈ આવે તેથી તે ગંદુ રાખનાર માણસ પાસે ઉશો દોય ત્યારે તેના કપડામાંથી દુર્ગંધ છૂટે છે આ કપડું સફેદ રંગનું જ હોવું જોઈએ. જો રંગીન કપડનો ગ્રાણ દોય તો રંગ ખૂબ આછો હોવો જોઈએ. ઘણા આગસુ ગદા માણસો એ કપડું કાળા રંગનું રાખે છ; કનક તમાં મેલ કળો શકાતો નથી. પણ

આવા લોકોએ જાણવું જોઈએ કે મેલ દેખાય કે ન દેખાય છતાં એ કપડું મેલું તો છેજ. ઉપરનું કપડું—કોટ કે અંગરખું દરરોજ સાફ ન થાય તે હમેશા ખંખેરીને કે બ્રશ ફેરવીને પછીજ, પહેરવું.

સ્વચ્છ ઘર તાંદુરસ્તી બક્ષનારું સ્થાન છે. સુઘડ ઘરઘણી-યાણી ઓરડા-ખારી ખારણું દરરોજ વાળી ચોળી સાફ રાખે છે. તેના ઘરમાં રોગના જંતુઓ પેસી જ શકતા નથી. સૂવાના ઓરડો, પથારી તથા ઝોઢવાનાં બધાં સ્વચ્છ રાખવાં. સૂવાના ઓરડામાં ખીજું સાહિત્ય અને તો કશું જ ન રાખતા. કેમકે જેટલી જગા તે શેકે તેટલી હવા ઓરડામાં ઓછી મળે છે. સૌથી વધુ જરૂર તો આપણને હવાની છે. પડદા બહુ ઓછા રાખવા; અને તે વાપરવા પડે તો જાળીવાળા, જલદી ખસે તેવા ને તરત ધોવાય તેવા રાખવા. શેત્રંજી એવી પાથરવી કે જે વારંવાર ઉપાડી ખંખેરી શકાય. બહુ ભારે શેત્રંજીમાં ધૂળ ભરાશે. સૂવાના ઓરડાના ખુલ્લા ખાંચરા તથા નજરે ન ચડે તેવાં સ્થાન પણ પુરેપુરા સાફમુદ્દ કરવા જોઈએ.

મકાન.

કુચા સ્થળ પર રહેવા સારૂ ઘર બાંધવાની જમીન પસંદ કરવી એ સૌથી અગત્યનું છે. પ્રથમ તો ઘરમાં બીલકુલ ભેજ ન આવે એ ધ્યાનમાં રાખો. ભેજવાળા ઘરમાં વસનાર માણસોને સંધિવા, ઉધરસ, શરદી અને ફેફસાના દર્દો વારંવાર થઈ આવે છે. ફેફસાનાં દર્દોમાં સૌથી ભયંકર ગણાતો ક્ષયનો રોગ કદાચ ભેજવાળા સ્થળે ન થયો હોય તો એવા ઘરમાં વસવાથી એકદમ વધી જાય છે તે અનુભવસિદ્ધ છે. માટે ભેજવાળા સ્થાન પર મકાન કદી ન બાંધવું. ભોંય તળીયું તથા દિવાલો ભેજ મુક્ત હોવી જોઈએ.

શરીર સુખાકારીની દૃષ્ટિએ જમીન બે પ્રકારની થાય છે. (૧) પોચી જમીન જેમાં પાણી સમાઈ જાય છે. (૨) કઠણ જમીન જેમાં પાણી જમીનમાં ઉતરતું નથી. રેતી, કાંકરી, પોચા પાણી કે ખડીવાળી ભોંય પહેલા પ્રકારની જમીન ગણાય છે. કઠણ ચીકણી માટી, કાળો પાણી કે એવા કઠણ પદાર્થ વાળી ભોંય બીજા પ્રકારની જમીન કહેવાય; જેમાં બીલકુલ પાણી ઉતરી શકતું નથી.

જો પોચી જમીન પર ઘર બાંધવામાં આવે તો વરસાદ રૂપે પડેલું પાણી કે ઘરમાં વધરાતું પાણી જમીનમાં સુસાઈ નીચેના તળ મુધી ચાડ્યું જાય છે અને જે તળ પર મકાન ઉભું તે મુકું લાગે છે. કઠણ જમીન પર ઢાળાતું પાણી ઉપરની સપાટી પર જ રહે છે તેથી ખાજ, ગટર કે એવા પ્રબંધથી પાણી ત્યાંથી દૂર લઈ જવું પડે છે. જો આવો પ્રબંધ

ન કરવામાં આવે તો લેજ ત્યાં જ રહે છે અને લોંચતળીયા તથા દિવાલમાં એ લેજ તરી આવે છે. ચોથી જમીન સ્વા-ભાવીક સુક્રી હોય છે જેથી આ દષ્ટિએ તે કંઠણ જમીન કરતાં વધુ સારી ગણાય છે. છતાં બે કંઠણ લોંચ પરના પાણીના નિકાલનો પ્રબંધ કરવામાં આવે તો તે પણ સારી ગણી શકાય.

મકાન માટે જમીન જેમ વધુ ઉચી તેમ વધુ સારી ગણાય. ટેકરા ઉપરની માટીવાળી જમીન તેની તળેટી પાસેની રેતીવાળી જમીન કરતાં વધુ સારી ગણાય. કેમકે પાણી ઉંચેથી નીચે દડી જાય છે. જેથી ઉંચા ભાગમાં લેજ થવાનો સંભવ રહેતો જ નથી.

મકાનમાં સૂર્યનો તડકો સારી રીતે આવવો જોઈએ. એથી કેટલાંક હાનિકારક જંતુઓનો નાશ થાય છે. પ્રકાશ તથા ઉષ્મા વનસ્પતિ જીવન માટે જોડલાં ઉપયોગી છે. તેટલાં જ પ્રાણી તથા મનુષ્ય જીવન માટે જરૂરનાં છે. માટે મુખ્ય બારી બારણાં દક્ષિણ તથા પશ્ચિમ તરફ પડતાં હોય તે ઘર ખાસ વધુ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. ઘરની આસપાસ ખુદ્દી હોવા આવળાં ધાય તેવો ભાગ હોવો જોઈએ. ફરવાં ખીચીખીચી ઉંચા બાડથી અગર ઉંચા મકાનથી ઘર રૂંધાયલું ન હોવું જોઈએ. તળાવ, નદી કે સરોવર ઘરની નજદીક હોય તો તેની સપાટીથી ઘર ખૂબ જ ઉંચું હોવું જોઈએ.

ઘરમાં લેજ ન રહે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. ઘર સારી રીતે ણંધેલું ન હોય તો લોંચતળીયું તથા દિવાલો દ્વારા લેજ થાય છે. સામાન્ય ઇંટો એવી છિદ્રોવાળી હોય છે કે તે ત્રણથી ચાર ઇંચ પાણી ચુસી લે છે. વળી આ ઇંટો એક ખીલ પર આવેલી હોય ત્યારે એકબાંથી ખીલમાં લેજ જઈ શકે છે.

(પ્રયોગ) સાકરના ગાંગડા એક પર બીજો, તે પર ત્રીજો, ચોથો એમ મુઝો નીચેના ગાંગડા પાસે થોડું પાણી રેડા તો એ લેજ ધીમે ધીમે એક પછી એક ગાંગડે ચુસતો જશે અને છેવટ લેજ ઉપલા ગાંગડા સુધી પહોચી જશે

આ પરથી સમજાશે કે મકાનના પાયામા લેજ હોય તો ઇટો દ્વારા તે મકાનના લોચતળીયા તથા લાખી પહોળી દિવાલો લેજ વાળી બની જશે માટે લોચ તળીયા તથા દિવાલોમા લેજ ન થાય તે સારૂ પાયામા પ્રથમ કુટ ઢોઢ કુટ પીલેલો ચુનો કે સીમેન્ટ રેતીનું કાકરેટ પાથરે છે ઘરની પુરણીમા પણ એવું પાથરી મુઠ્ઠી માટીના બે ત્રણ થર કરે છે

હવા વિના કોઈ પ્રાણી જીવી શકે નહિ આપણા ફેફસા પળે પળે હવા અદર લે છે ને બહાર કાઢે છે અદર લેવાતી હવા તથા બહાર કઢાતી હવા એ બેમા ખૂબ ફેર છે ચોક્ખી ખુલ્લી હવામા સાઠી અઠોતેર ટકા નાઇટ્રોજન, એકવીસ ટકા પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) અને અરધોક ટકા કારબોનીક એસીડ વાયુ, લેજ ૯૦ હોય છે જેવી રીતે અતિ ખાટા તેજબને મોળો પાડવા અદર પાણી ઉમેરે છે તેમજ હવાને મોળી પાડવા સારૂ અદર નાઇટ્રોજન રહેલો છે પ્રાણવાયુ જીવન માટે તમા દરેક પદાર્થના હલન ચાલન માટે જરૂરનો છે દરમોનીક એસિડ વાયુ જે કાગળ તથા પ્રાણવાયુનો બનેલો છે તે પ્રાણી-જીવનને નુકસાન કર્તા છે ત્યાસદ્વારા અદર લેવાતી હવામાનો પાચ ટકા પ્રાણવાયુ અદર રહે છે તેને ધ્યાને લેતલો જ કાર બોનીક એસીડ વાયુ બહાર નીકળે છે બહાર કઢાતા ત્યાસમા સોળ ટકા પ્રાણવાયુ ઓછો છે અને પાચ ટકા કારબોનીક એસીડવાયુ વધારે છે એ હવામા આ ઝેરી વાયુની હાજરીની

ખાત્રી કરવી હોય તો ચુનાના ચોકખા નીતરેલા પાણીમાં એક પોલી નળી દ્વારા ફેફસામાંની હવા કુંકો તો ચુનાનું પાણી હાવીયા રંગનું સફેદ બાકું થશે. વળી આ બહાર કઠાતા શ્વાસમાં લેજ પણ છે. કેગકે કોઈ સ્વચ્છ સુકા અરીસા પર કુંક મારો તો તે તરતજ લેખવાળો થશે.

ઘોરડાના બારી બારણા બંધ કરીને અંદર બેસીએ કે સૂઈએ તો હવા જલદીથી ખરાબ થાય છે. ઘર શ્વાસોશ્વાસે પ્રાણવાયુ ઓછો થતો જાય છે. ઝેરી કારબોનિક એસીડવાયુ વધતો જાય છે. આ ઝેરી વાયુવાળી હવા શ્વાસમાં આપણને મળે ત્યારે જાણે આપણે થાકેલા હોઈએ એવું લાગે છે, પછી માથું થકે છે અને વધુ વખત એ હવા લેવાનું ચાલુ રહે તો મૂર્ચ્છિત થઈ જવાય છે. જ્યાં ઘણાં માણસો એકઠાં થતાં હોય તેવા તમાસાના કે વ્યાખ્યાનનાં કે એવા સ્થાનમાં આવો ઝેરી વાયુ ખૂબ એકઠો થવા માંડે છે. ત્યાં શુદ્ધ હવા ઘાબડ કરવાનાં સાધન ન હોય તો કેટલાક માણસને ઉપર કહી તેવી અસુઝણ થઈ આવે છે. એ વાયુથી લોહી નબળું પડે છે અને પુરતા પ્રાણવાયુને અભાવે તેનો રંગ શીશો બને છે તથા પાંડુ રોગ થાય છે. કોઈવાર લયનો રોગ પણ થઈ જાય છે. આ કારણથી આપણા ઘરની હવા સ્વચ્છ અને તાજી રાખવાની જરૂર છે. જેથી અશુદ્ધ હવા ઘોરડામાંથી બહાર ચાલી જાય અને તેને સ્થળે શુદ્ધ હવા અંદર આવે એવો ઉપાય કરવો જોઈએ. આ કારણસર ઘરમાં બારી બારણાં પર છત નજીક લાંબા નળીયાં મુકવામાં આવે છે. આ નળીયાં મુકતાં સંભાળ એટલી લેવી જોઈએ કે ઘોરડામાં કંઈ હવાના ગપાટા ન લાગવા જોઈએ. અંદર આવતી હવા ઘોરડામાં બધે ફેલાઈ જવી જોઈએ; તથા

તે સતત આવવી જોઈએ. ઝોરડામાં વસતાં માણસના સંસર્ગમાં આવતી બહાર નીકળતા શ્વાસની હવા ગરમ થાય છે. તે ગરમ હોવાથી પાતળી બની ઉંચે ચડે છે. અને બારી બારણા પરના છત નજીકનાં બળીયામાંથી એ અશુદ્ધ હવા બહાર ચાલી જાય છે અને તેને સ્થાને શુદ્ધ તાજી હવા ભોંય તળીયા પાસેના બારી બારણા દ્વારા ઝોરડામાં પ્રવેશે છે. આ રીતે ઝોરડાની હવા શુદ્ધ અને તાજી રહે છે. આપણાં માળ વિનાનાં ગાદાં ઘરમાં ફેરી નળીયાંના છાપરાં જ આ બળીની ગરજ સારે છે. તેથી આપણા ગામડામાં આવાં બળીયાં ભાગ્યેજ મૂકે છે.



ધર વૈદ્ય.

સુજોખમ બહુ સામાન્ય રોગ ગણાય છે. તે યશુ' હોય ત્યારે માણસો કહે છે કે 'માત્ર શરદી' થઈ આવી છે. સુજોખમ તો કાંઈ લેખામાં ન હોય તેમ માની લે છે. પણ જો તે પ્રત્યે બેઠકાર રહી તેનો ઉપાય ન થાય તો તે ગંભીર રૂપ પકડે છે ને જીવન મરણનો પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે. સુજોખમ શરદીથી થાય છે. શરદી ઘણી રીતે લાગે છે. ગરમીમાં બેઝીએ કે તડકામાં આલીએ તો શરીર ગરમ થઈ આવે ને પસીના નીતરવા લાગે છે. પછી ઠંડા પવનમાં કંઈ ઝાઝ્યા વિના બેઝીએ તો શરીરનાં બાહ્ય ભાગને શરદી લાગી જાય છે, ત્યાંથી લોહી દ્વારા તે અંદર પેસે છે. ત્યાં લોહી વધુ બરાયાથી તે ભાગ પુરાય છે અને સુજોખમનાં ચિન્હ દેખાય છે. લોહી હરીફરી ન શકવાથી ત્યાં તે એકઠું થાય ત્યાંથી પાણી વહે છે ને નાકનું, છાતીનું કે પેટનું સુજોખમ થાય છે. પેટના સુજોખમમાં ઝાડા થઈ આવે છે. આમ ઠંડા પવનમાં બેસવાથી શરદી-સુજોખમ થાય છે. લીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી અગર લીનામાં પગ ઘણીવાર રાખવાથી પણ સુજોખમ થાય છે. કારણ કે લીનાં કપડાં સુકાવા સાડે આપણા શરીરમાંથી ગરમી લેવા લાગે છે તેથી શરીરની ગરમી ઘટે છે, જેની જોટ એટલી ગડબટી પુરાતી નથી, જેથી શરદી થાય છે. લીની પધારીમાં સુવાથી પણ શરદી થઈ આવે છે. કેમકે તે શરીરની ગરમી સુસવા માંડે છે જેથી શરીર ઝપાટા બંધ ઠંડુ થાય છે. આ શરદી બહુ વસમી લાગે છે. અંદરનું મેલખાણું કપડું લીનું પહેરે તોપણ શરદી જલદીથી

થાય છે.

શરદી—સળેખમનાં ચિન્હ વિવિધ હોય છે. માથામાં શરદી થઈ આવે છે ત્યારે છીંકા આવે છે તથા નાકે અને આંખમાંથી પાણી ગળે છે. મોઢું અને ગળું મુકાય છે. નાક બાજી નય છે અને માથું દુઃખે છે. સખ્ત સળેખમથી શરીરમાં વારંવાર ધુળરી છૂટે છે.

છાતીમાં થઈ આવેલી શરદી બહુ ગંભીર પ્રકારની ગણાય છે. કોઈ કોઈ વાર ઉપર કહેલ માથાંની શરદી પછી છાતી પકડે છે. એ સોને નીચે ઉતરતાં ફેફસાં મુઘી પહેંચે છે. કોઈ વાર શરદીમાં ફેફસાં પહેલાં પણ પકડાય છે. તે વખતે છાતી દુઃખે છે અને શ્વાસ લેતાં પણ મુશ્કેલી પડે છે. છાતીમાં કંઈ લેગો થાય છે. ઉધરસ ખાય ત્યારે તે છૂટે છે. આ પ્રકારના સખ્ત સળેખમમાં ફર્દીને તાવ પણ આવે છે.

✓ સળેખમ સામાન્ય થયું હોય તો પ્રથમ પતાંસા ઉપર કપુરના અકેનાં ચારથી પાંચ ટીપાં અરધા ઠલાકેને અંતરે લેવાં. અથવા યુકેલિપ્ટસ તેલનાં ટીપાં રૂમાલમાં છાંટી તે મુઘવાં. જો શરદી સખ્ત થઈ આવી હોય તો ખૂબ ગરમ કપડા પહેરવાં તથા સગદી પાસે ગળવી. સૂતાં પહેલાં કુફીનો, આદુ મરી ઇત્યાદિ ગરમ મસાલાવાળો ઉકાળો ગરમાગરમ પીવો. અને રાઈના ગરમ પાણીમાં ચોડીવાર પગ રખાવી તે લુઝી આદીને સૂઈ જવું. સળેખમ બહુ ભારે થાય તો ચારા વંધ કે દાકતરની સલાહ લેવી.

ઉધરમ—સળેખમથી થઈ આવેલી સામાન્ય ઉધરમ હોય તો અળસીની ગરમ આ પીવાથી અને છાતી પર ચોટા ચોક ઠર્યાથી તે મટી નય છે. રૂઝાના કોઈ રોગથી થઈ આવેલી

ઉધરસ માટે સારા વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ લેવી. પણ તે પ્રત્યે બેદરકાર ન થવું. તે પ્રથમ કેમ થઈ આવી તે વૈદ્યની મદદથી જાણી તેના તાત્કાલીક ઉપચાર કરવા. નહિં તો દર્દી ક્ષયના રોગના સખત પંજમાં સપડાવાનો સંભવ ઉભો થાય છે.

ગળાના કાકડા—શરદી લાગવાથી આવી જાય છે. એથી સાદા બારે થાય છે. થોડો થોડો તાવ લસાય છે. તે વારે ગરમ કપડાં પહેરી રાખવાં તથા પાણીમાં થોડો મુરકો નાંખી કાગળા કરવા. જો તાવ આવતો હોય તો મુદ્દર્શન ગુણુ લેવું.

માથાનો દુઃખાવો—તે ઘણા પ્રકારનો અને ઘણા કારણોથી થાય છે. આંતરડા કે કાળજીની અનિયમીત સ્થિતિને લીધે ઘણું ખર્ચ માથું દુઃખે છે. અપચો થાય ત્યારે માથું ચડે છે. બહુ નાન્યુક તબીયતવાળા માણસને જરા મહેનત, ઘોંઘાટ, થાક કે અયોગ્ય ઉશ્કેરણીથી પણ માથું દુઃખી આવે છે. કોઇ વાર માથાના શૂળ લોંકાતા હોય તેવી પીડા થાય છે. સળેખમને લીધે કે નળજી તબીયતના કારણે પણ માથું દુઃખી આવે છે. ઘણી વાર અશુદ્ધ હવામાં પુરાઈ રહેવાથી પણ માથું ચઢી આવે છે.

જે કારણથી માથું દુઃખતું હોય તે મુજબ તેનો ઉપચાર કરવો. બંધકોશ અગર અપચાથી દુઃખતું માથું પાચક ગુણુ કે રચક પદાર્થ લેવાથી મટે છે. જીભ પર ચપટી મીઠું દસેકે મીનીટ રાખી ચેટમાં ઉતારવાથી પણ દુઃખતું માથું મટે છે. નાન્યુક તબીયતવાળાનું માથું શાત અંધારા ઝોરડામાં થોડી વાર આરામ લેવાથી તથા મગજને શક્તિદાયક પદાર્થ—બદામ, ખીસ્તાં, દૂધ ઈત્યાદિ લેવાથી મટે છે. જો તેને હમેશ માથું દુઃખવા આવે તો થાક લાગે તેવું કે ઉશ્કેરણી થાય તેવું કામ કરવામાં

જ ન લેવું. શરદીથી દુઃખતું માથું ચેકથી, ગરમ કપડાં પહે
રવાથી તથા થોડું કિવનાઈન લેવાથી ઉતરી જાય છે. અથુ
હવાથી ચહેલું માથું ખુલ્લી તાજી હવામાં થોડીવાર ફરી આવ
વાથી ઉતરી જાય છે. કોઈવાર સતત વાંચનથી કે વિચારથી
પણ માથું દુઃખી આવે છે. આમ હોય તો થોડીવાર અભ્યાસ
કર્યા પછી વચ્ચે વચ્ચે થોડી શારીરીક કસરત કરી લેવાથી
માથું દુઃખશે નહિ. એથી હૃદય પરનો બોજો હળવો થઈ જશે.

[ઉપર રચક પદાર્થ કદા તેમાં એરંડીયું ઉત્તમ ગણાય
છે. તેને વાસ વિનાનું કરવા સાડ અંદર ગંધકના તેળખના
થોડાં ટીપાં નાંખવા. તેને સફેદ બનાવવા અંદર મીઠાનું થોડું
પાણી રેડી બે ત્રણ કલાક તડકામાં રાખવું. મીઠાના પાણીમાં
એક ભાગ મીઠું ને આઠ ભાગ પાણી હોવું જોઈએ. તે પછી
તેને અરધાક કલાક હલાવી સ્થિર પડી રહેવા દેવું. પછી ઉપર
ઉપરથી એરંડીયું લઈ લેવું ને સ્વચ્છ પાણીમાં નાંખવું. તેમાં
પણ થોડીવાર હલાવી ઉપર તરતું એરંડીયું લઈ લેવું જેથી
તે વાસ વિનાનું સફેદ એરંડીયું થશે.]

દાંતનો દુઃખાવો—માથાના દુઃખાવાથી એ વધુ ખરાબ
છે. તેના ચિન્હ એટલા સામાન્ય છે કે તેનું વર્ણન કરવું અસ્થાને
છે. દાંત કેમ દુઃખવા આવે છે તે સમજવા સાડ દાંતનું બંધા-
રણ જાણવું જોઈએ. દાંત પરના સફેદ ચકચકીત પદાર્થને 'ઇને-
મલ' કહે છે. શરીરમાં સૌથી કઠણ પદાર્થ એ છે. આ
બહારના મજબુત કિલ્લાની અંદર હાડકાંને મળતો બીજો પદાર્થ
છે, જેમાં એક ખાડો છે; તેમાં ઝીણી નમો અને રૂધિરસ્થાનનો
બનેલો આવે છે. ન્યાંમુધી ઉપર કહેલો મજબુત કિલ્લો-
ઇનેમલ સાબુત રહે છે ત્યાંમુધી દાંતને કોઈ પ્રકારનો બચ

નથી. જ્યારે કોઈ કારણથી તેને ઈજા થાય છે. ત્યારે અંદરની નસો અસહાય બને છે અને સામાન્ય ઠંડીથી પણ દાંતનો દુઃખાવો થઈ આવે છે.

આમ આ ઇનેમલને ઈજા થવાથીજ પ્રથમ દાંતનો દુઃખાવો થાય છે. માટે પહેલેથી જ તેની સંભાળ રાખવી તે હિતમ છે. દાંતથી સોપારી કે એવા બહુ કઠણ પદાર્થ ભાંગવાનો કદી દુરાશય ન કરવો. કેમકે આ ઇનેમલ કઠણ છતાં બટકણો છે તેથી જલદી તુટી જાય છે.

દાંત સ્વચ્છ રાખવા એ બીજી જરૂરની વસ્તુ છે. દરરોજ સવારે દાંતણ કરતી વેળા વાટેલા મીઠાથી દાંત ધસીને સાફ કરવા જોઈએ. સવાર સાંજ જમ્યા પછી મીઠાના ઢોગળા કરી નાંખવાથી દાંતમાં કશું ભરાઈ રહેતું નથી. દાંતમાં ભરાઈ રહેલ અમ્લના કણ ત્યાં રહી સડે છે જેથી એક પ્રકારનું તેજાબ ઉત્પન્ન થાય છે અને ઇનેમલને કોરી ખાય છે તથા તેનો નાશ કરે છે.

દાંત સાફ કરવા મહેનત લીધા છતાં દાંત દુઃખે તો તેનો ઉપચાર કરવો જોઈએ. દાંત બહુ દુઃખતો હોય તો સારા દાકતર પાસે તે જોવાની નાંખાવો. છતાં જ્યાં લગી દાંત સારો થઈ શકે તેમ હોય ત્યાં લગી તે જોવાવતા નહિ. બધા પ્રયત્ન નિષ્ફળ ગયા પછીજ તે જોવાની કઠાવવો. એક વાર એક ઉપચારથી દાંત સારો થયો હોય છતાં તેજ ઉપચાર બીજી વાર નિષ્ફળ જાય છે એવો ઘણાનો અનુભવ છે. માટે આવા દર્દીએ એક પછી એક ઉપચાર ભરી રાખવા. કોઈવાર ગરમ પાણી ઝાંઝામાં ભરી રાખવાથી દાંતનો દુઃખાવો ઝાળો પડે છે. કોઈ વાર ઠંડુ પાણી ઝાંઝામાં ભરી રાખવાથી તે ઝાળો પડે છે. ઉનની કે રબરની કોથળીમાં મીઠાનું ગરમ પાણી ભરી દુઃખતા દાંત

નજીકના ગાલ પર શેક કરવાથી આરામ થાય છે. કોઈ વાર રૂના પોલમાં કારબોનીક તેલનાં ટીપાં કે કપુરવાળો કલ્કોરોફોર્મ કે શેકેલી હીંગનો ટુકડો થોડો નાંખી દુઃખતા દાંત પર ભરાવી રાખવાથી તે મટે છે. દાંત દુઃખતા મઠ્યા પછી દાંતનો સડો દાકતર પાસે સાફ કરાવી લેવો.

કાનનો દુઃખાવો—દાંતના દુઃખાવા જેટલીજ પીડા તેમાં થાય છે. ઘણું ખર્ચ એ પણ શરદીથી થાય છે. એથી કાનના અંદરના ભાગમાં સોજો આવે છે; ગરમ તેલનાં ટીપાં થોડી થોડી વારે કાનમાં નાંખવાથી તે મટે છે. પછી કાન લુછી કાનમાં ઠંઠી ન લાગે તે સાફ રૂનો પોલ કાનમાં ભરવી રાખવો.

પેટમાં દુઃખવું—શરદીથી કે વધુ પડતું ખાવાથી તે થાય છે. ગરમ પાણીથી ભરેલી કોથળીનો શેક કરવાથી આરામ થાય છે. અગર હીંગ ગળવાથી પવન છૂટે છે ને આરામ થાય છે. અમૃત બિંદુના થોડાં ટીપાં પાણીમાં નાંખી પીવાથી તે મટે છે. ગોળો ચડે, પેટ ચડે કે આફરો ચડે ત્યારે તેના ચાર પાંચ ટીપાં બે રૂપીયાભાર પાણીમાં નાંખી પીવાથી તથા તેનું એકાદ ટીપું કુંટી પર ઘસવાથી તે મટે છે.

[અમૃતબિંદુ બનાવવા સાફ અરધો તોલો અજમાના ફુલ, અરધો તોલો અજમેટના ફુલ તથા એક તોલો કપુરનો ભુકેા લઈ તે બધું એક બાંધ શીશીમાં થોડા કલાક રાખી મુકવાથી પ્રવાહી બની જશે. આનું નામજ અમૃત બિંદુ છે. આ દવા ઘરમાં ઘણી ઉપયોગી છે.]

હાથપગ ફાટવા—એ રૂધિરાભિસ્રવણની ખામીનું પરિણામ છે. શિયાળામાં એ બને છે તેથી હાથ પગ ઠંડા થઈ જાય છે. તે માટે તે પર ગરમ કપડાં રાખવાં તથા ખૂબ કસરત

કરવી. ગરમ પાણીથી ઘોઈ મલમ લગાડવો અને રાત્રે ત્યાં તેલતું માલીસ કરવું.

હુ લાગવી—ખૂબ તાપ પડતો હોય ત્યારે માણસ બહારથી આવે છે ત્યારે કોઈ વાર હુ લાગે છે ને ચક્કર ખાઈ નીચે પડે છે, તાપ ચડે છે તથા બેભાન બને છે. ત્યારે દર્દીને બેસાડી માથા પર ઠંડુ પાણી રેડવું. તે લુછી નાંખી તેને સૂવાડવો. જો શરીર ઠંડુ પડતું લાગે તો કોપી કે જોવો ઉત્તેજક ગરમ ઉકાળો પાવો. તરત લાગે તો ગરમતું ઠંડુ પાણી આપવું. સખ્ત તાપ હોય ત્યારે માથા પર ટોપી કે કપડું રાખ્યા વગર બહાર નીકળવું નહિં. જો વેળા ખૂબ મહેતનનું કામ કે કસરત કરવી નહીં.

વાઈ સુઈ કે તાણુ - આવતી હોય ત્યારે મુખ પીઠું પહી જાય છે ને દર્દી બેભાન થા' છે. જ્યારે એકાએક આઘાત લાગે કે મર્મદાહક વેદના થાય છે, ત્યારે નાડી ધીમી ચાલવા માંડે છે, શરીરે પસીનો આવે છે અને હૃદય એટલું નબળું પડી જાય છે કે રક્તનો પ્રવાહ મસ્તક સુધી પહોંચી શકતો નથી. ત્યારે આવુ દર્દ થાય છે. જ્યારે રક્તનો પ્રવાહ મગજ સુધી પહોંચે ત્યારેજ આ દર્દ મટે છે. માટે દર્દીનું માથું શરીરના અન્ય ભાગ કરતાં નીચું રહે તેમ તેને સુવાડવો. ખુરશી હોય તો તે પર બેગાડી માથું ગોટણ પર ઢાળી દેવું. બટન કે કસ છોડી કપડાં ઢીલાં કરનાં. જો પર ઠંડુ પાણી છાંટવું. તેને તાણ હવા મળે માટે આસપાસ કોઈને આવવા ન દેતાં તેને ચંજો નાંખવો. ચમચી દ્રાક્ષાસવ બને તો આપવો, કે ડુંગળીનો રસ સુંઘાડવો.

એકાએક વાઈ આવે ત્યારે દર્દી બેભાન બની પડી

જાય છે. હાથપગ જેવાય ને મોઢામાં શીણ આવે છે. તે વખતે દહીંના કપડાં ઢીલાં કરવાં; દાંત વચ્ચે જાડું દાંતણુ કે પેન્સીલ ખોસી દેવી અને દહીંને શાંત પહી રહેવા દેવો.

આંખમાં કણું પડે—તો પવાલામાં પાણી ભરી તેમાં આંખ રાખી પોપચાં ઉઘાડવાસ કરવાં જેથી કણું નીકળી જશે. કોઠીના કે સરગવાના પાનના રસમાં મધ નાખી ટીપાં પાડવાથી આંખની વેદના મટે છે. આંખ ડુખવા આવે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર ગરમ સ્વચ્છ પાણીમાં બોરીક નાંખી ફના પોલથી ધુએ ને તેનાં ટીપાં પાડો. આંખ સ્વચ્છ રાખવાથી તે જલદી મટી જશે.

કાન કે નાકમાં ફોતર કે કોઈ ચીજ જાય - તો ઝીણા ચીપીયાથી તે કાઢી લેવી. પણ નાક કે કાન ચોળવાં નહિ. કાનમાં જીવડું પેસી ગયું હોય તો ગરમ તેલનાં ટીપાં નાંખવા જેથી આરામ થાય છે.

ગળામાં કોઈ ચીજ—જાય તો માં ફડાવી દેખાય તો જેથી લેવી. ન નીકળે તો ઉલટી કરાવવી.

આગ થાય, દગાય કે કપડાં સળગી ઉઠે તે વખતે માણસના મન પર સંયમ રાખવાની તથા અણુધાર્યા પ્રસંગે ચોખ્ખ નિર્ણય એકાએક કરી નાંખવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. એ વખતે બહુ ચપગતા ને ઝડપની જરૂર છે. એક મિનીટના વિલંબથી અકસ્માત ગંભીરરૂપ પકડે છે. આગનો ભડકો નીચેથી ઉપર જાય છે ને શરીર ફરતો અગ્નિ વીંટળાઈ વળે છે. માટે પ્રથમ તેણે જમીન પર આજોટી પડવું. પછી ગોઠડું, પાખળો, કોથળો કે પછેડી કે જે જાડું કપડું હાથમાં પહેલું આવે તે વડે શરીર એકદમ ઢાંકી દેવું. શાગમાં આવી

કવાયત દર અઠવાડીયે કરાવવામાં આવતી હોય તો ખાળક તે માટે ટેવાઈ જાય છે, જેથી ખરા અકસ્માત વખતે તે ન ગભરાઈ જાય.

શરીર દાઝી ગયું હોય તેની સારવાર તરતજ કરવી જોઈએ. શરીરનો થોડો ભાગ ખૂબ દાઝે તે કરતાં ઘણું ભાગ થોડો થોડો દાઝેલો હોય તે વધુ ભયંકર ગણાય છે. કેમકે ચામડી પર આવેલી પુષ્કળ રક્તવાહીનીઓ પર એટલી અસર થાય છે કે દાઝનાર તેના આઘાતથી જ મરવા પડે છે. માટે તે વારે તેને દ્રાક્ષાસવ કે એવો ઉત્તેજક પેય પદાર્થ એકદમ પાઈ દેવો.

જે ભાગ દાઝી ગયો હોય તે પરતું કપડું ધીમેથી લઈ લેવું. જ્યાં ચામડી પર તે ચાંટી ગયું હોય ત્યાં ફરતું નાની કાતરથી કાપી લેવું. પણ તે ઉતરડી ન લેવું. ચુનાતું નીતયું પાણી તથા મીઠું તેલ લઈ મીઠાની ખૂબ હલાવી જાડું મલમ જેવું થાય તે નરમ કપડા પર ચોપડી તે ભાગ પર સંભાળથી મૂકવું; ઉપર રૂનો પોલ પાથરી દેવો ને પછી બધા ભાગ પર પાટો બાંધવો. આ મલમપટી બીજે દિવસે શેરક ગરમ પાણીમાં તોલોડ ખોરેક્સ નાંખી તે વડે ધીમે ધીમે ઘોળને ઉગેડવી અને તે પર બીજી નવી પટ્ટી મુકવી. જો મોટા ફાલ્સા પડ્યા હોય તો એક છેડેથી તિલણ કાતર વડે કાપ મુકી અંદર ભરાયલું પાણી દાળીને કાઢી નાંખવું. નાની ફાલ્સીઓ એમને એમ રહેવા દેવી. નિધિતિ ગંભીર લાગે તો દાકતરને જોતાવી તેની સલાહ મુજબ વર્તવું.

છઠ્ઠી ચાપુ વાગી જાય ત્યારે લોહી નીકળે છે. કોઈવાર કાંટો, શુગ કે એવી અણીદાર ધારદાર વસ્તુ પગમાં કે શરીરના કોઈ ભાગમાં પેસી જાય છે ત્યારે પણ લોહી નીકળે છે.

એ વેળા ધાવાળા સ્થળ પરથી મેલ કચરો કે એવું કંઈ હોય તે પ્રથમ જલદીથી લઈ તે ભાગ ગરમ પાણીથી સ્વચ્છ કરી નાંખવો. ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી તે વડે ઘા સાફ કરવાથી લોહી તો જરા વધુ નીકળે છે. પણ ઘા એકદમ સાફ થાય છે. ઘા ઉડો હોય તો ટીંકચર આયોદીનનું પોતું તે પર મુકી ચામડી પર તેલ લગાડી પાટો બાંધવો.

હિંચેથી પડવાથી કે એવા કોઈ અકસ્માતથી કોઈ મોટા રૂધિરસ્થાનમાંથી લોહી વહેતું હોય તો તે એકદમ બંધ કરવું નહિંતો દર્દી મરણ શરણ થાય છે. લોહી નસમાંથી કે રક્તમાંથી નીકળે છે તે પ્રથમ નક્કી કરવું. નસમાંથી નીકળતું લોહી પ્રકાશવંતું લાલ રંગનું હોય છે ને થોડી થોડીવારે ધામાંથી આંચકા સાથે નીકળે છે. તે વારે ધાની જાણમાં જ ઉપલા ભાગ ઉપર દબાવું કરવું. રક્તમાંથી નીકળતું લોહી કાળું જાંબુડી રંગનું સતત નીકળ્યા કરે છે તેને બંધ કરવા પાસે જ નીચલા ભાગ પર દબાવું કરવું. અંગુઠા પર અંગુઠો દાળવાથી લોહી વહેતું બંધ કરી શકાય છે. પણ જો એમ બંધ ન થાય તો હાતણ કે પેનસીલ લઈ તે સ્થાન પર હાથ રમાલનો બરટો દેવો જેથી જરૂર લોહી વહેતું બંધ થશે.

નસ્કોરી કુટવાથી—પડતું લોહી વિવિધ રીતે બંધ થઈ શકે. નાકમાંથી લોહી પડે એટલે બંને હાથ ઉંચા રાખો તેથી એ બંધ થઈ જશે. કપાળ પર તથા નાક પર ઠંડું પાણી રેડો તેથી પણ લોહી પડતું બંધ થશે.

પડી જવાથી કે ઘા વાગવાથી શરીરનું કોઈ અંગ છોડાય છે ત્યાં પ્રથમ રાતા સોજા જેવું થાય છે. તેની પાસે જ ચામડી પરનું રૂધિરસ્થાન કુટવાથી તેનો રંગ બદલાઈ જાય છે ને

તેમાંથી લોહી નીકળે છે. તાત્કાળીક ઉપાય તરીકે ત્યાં ઠંડું પાણી રેડવું. જો ચામડી ઘસાઇ ન ગઈ હોય તો મીઠું ને હળદર પાણીમાં ગરમ કરી લગાડવું.

ગોઝાણુ કે ઘુંટાણુ ખડી ગયા હોય તો ચડાવીને ગરમ પાણીની ધાર કરી તેને ખૂબ ચેકવો ને સંભાળથી પાટો બાંધવો. ચોતે નરમ પડી જાય ત્યાં લગી આરામ લેવો—ફરવું ફરવું બંધ કરવું. સાંધા પર જેંચાણુ થવાથી પગ મોરાઈ જાય ત્યારે ઉનના કપડાથી ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

ફૂખલું : ફૂખેલા માણસના કાન નાક ને મોઢામાંથી કચરો કાઢી લેવો. પછી જીભ બહાર જેંચી મોઢું પહોળું રખાવવું. તેને ઉંધો નાંખી પીઠ પર ભાર દઈ દાખવો. જેથી ફેટતુંક પાણી મોં વાટે નીકળી જશે. તેનાં કપડાં ઢીલાં કરી હાથ પગ તથા શરીર ખૂબ ઘસવું. તથા શરીર પર ગરમ પાણીના સીસા ફેરવવા તથા કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ આપવા. એક તકીયો દર્દીના ખભા નીચે તથા ખીએ તેના માથા નીચે રાખી જીભ બહાર જેંચવી તથા મોં પહોળું રાખવું. અને ઠોણીની ઉપસ્ટ્રી બાજુથી બન્ને હાથ પકડી તેને ઉંધા લેવા ને નીચા લેઈ છાતી પર દાખવા. આમ એક મિનીટમાં પંદરવાર ધામ એટલી ઝડપથી કરવું. તેને કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ કહે છે.

ગુંગળાઈ જવું : મોંમાં ફુગાથી કે ખરાબ હવાથી અગર કોઈ પોચા પદાર્થના ઢગલામાં પડવાથી માણસ ગુંગળાઈ જાય છે. દર્દીને ખુલી હવામાં કૃત્રિમ શ્વાસોશ્વાસ આપવા. તેના માથા ને છાતી પર ઠંડા પાણીમાં ટુવાલ બોળી તેની આપટ દેવી.

ઉંદર, કુતરું કે કોઈ જાનવર ફરડો જાય ત્યારે ઝીલાગ ખૂબ ગરમ પાણીથી ધોવો. જેથી તેમાંથી ચોડું લોહી તેના

ઝેર સાથે બહાર નીકળી જશે. ને એ પ્રમાણે હડકાયું હોવાને વહેમ હોય તો દાકતર પાસે જઈ તે ભાગ પર કૉસ્ટીક લગડાવી દેવો. જેથી તે જંતુનો નાશ થશે. હડકાયું જ જનવર હોય તો તેની રસી મુકાવવી.

માંખી કરડી હોય તો ચોકખી માટી પાણીમાં મેળવી તે ઘા પર ચોપડવી. ને નવસાર મળે તો તે ઘા પર ચોપડવો. ને તેનો કાંટો દેખાતો હોય તો ખેંચી કાઢવો. મધમાંખીના ડંખ પર ડુંગળી કાપીને ઘસી દે તો ખીલકુલ પીડા થશે નહિ કે સોજો થકશે નહિ.

✓શરીરના કોઈ ભાગ પર જીવજંતુ કરડે તો નવસાર લીને કરી ચોપડો. પીડા નહિ થાય કે સોજો નહિ આવે.

વીંછી કરડે તો પોટાશ પરમેંગેનેટ તથા ટારટેરીક તેલજનો બૂકો ડંખ પર મુકો. ઉપર બે ટીપાં પાણી રેડો. જેથી ડંખ બળી જશે. અગર વીંછી કરડે તેણે નાગરવેલનાં બે પાન ચપટી મીઠું નાંખી ચાવી જવાથી વીંછી ઉતરી જશે. વીંછી ડંખે કે તરતજ તેના પર મીઠું ઘસવાથી પણ તે ઉતરી જાય છે.

સાપ કરડે તો ડંખ પાસેના ઉપલા ભાગ ઉપર રૂમાલ કે દોરી ખૂબ ભેરથી ખાંધી લેવી. ડંખ પર પોટાશ પરમેંગેનેટ ઘસવો. આંગળી કે અંશુકા પર દંશ હોય તો તરતજ તે છરીથી કાપી નાંખો.

ઝેર : તેજળ પીધો હોય તો ચુનાનું પાણી પાવું ને ચાક ખવરાવવો. ને કૉસ્ટીક સોડા કે પોટાશ પીધો હોય તો લીંબુનો રસ અને મીઠું આપી ચોકું તેલ પાવું. તેજળ કે કૉસ્ટીકના ઝેરવાળાને ઉલટી ન કરાવવી. મીઠું ગરમ પાણીમાં નાંખી પાવું ને પછી ગળામાં પીણું ફેરવવું જેથી ઉલટી થશે.

ઘરવૈદ્ય યાત્રુ :

ચેપી રોગ : જે રોગ એક દર્દીને હોય તે તે દર્દી બીજા માણસના સંસર્ગમાં આવે તો તેને પણ એ દર્દ ચોટી એવા રોગને ચેપી રોગ કહેવામાં આવે છે. આવાં દર્દ ઉપાદ્રવ અતિ ઝીણા છત્ત જંતુઓ છે. આ જંતુઓ ગાંઠ બારે કિંમતના સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્ર વડે જોઈ શકાય છે. આ જંતુ ગોળ, લંબગોળ, સરી જેવાં લાંબા, ગુચળાં જેવાં કે પાણીના મોળનાં આકારનાં અગર સીધાં હોય છે. દરેક રોગના અમુકજ પ્રકારનાં જંતુઓ હોય છે. જેમ ટેટાના બીજમાંથી વડ જ ઉગે, પેપલીના બીજમાંથી પીપર જ ઉગે, તેમ ટાઇફોઇડ તાવના જ જંતુ ટાઇફોઇડ તાવ લાવે. કોલેરાના જંતુ કોલેરા જ ઉત્પન્ન કરે છે.

આ જંતુ હંમેશા હવામાં હોય છે. શ્વાસો શ્વાસમાં લેવાતી હવા અગર શરીર પોષણાર્થે લેવાતા ખાનપાન દ્વારા આ જંતુઓ આપણા શરીરમાં ઘણી વાર પેસે છે. પણ દરેક સ્થળે પડેલા બીજમાંથી વૃક્ષ ઉત્પન્ન થતું નથી પણ માત્ર અનુકુળ ભૂમિ મળે તોજ થાય છે, તે પ્રમાણે આ જંતુ અનુકુળ શરીરમાં પેસે ત્યારે જ રોગ ઉદ્ભવે છે. આટલું જાણ્યાથી ચોક્કસ સગળશે કે આ નાના પ્રાણુવાતક જંતુઓ સામે થવા સારૂ આપણાં શરીર સુદૃઢ અને તળીયત સારી રાખવા ખૂબ સંજાળ લેવી જોઈએ. આપણે રોગને આવતો અટકાવવો એ ઉત્તમ પાત્ર છે.

ચેપી રોગ કેમ ફેલાય છે ? આવા રોગ કેમ ફેલાય

છે તે પ્રથમ આપણે જોઈએ. એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે અને એક જગ્યા પાસેથી બીજા પાસે આ ઝેરી જંતુ અનેક રીતે જાય છે. તેમાં મુખ્યત્વે તે હવા દ્વારા જાય છે. જંતુઓ હવામાં ઉડે છે. અહીંતહીં ઉડતાં અધર રહે છે. હવા સ્થીર થતાં ધૂળ જોડે તે નીચે જસે છે. એ રીતે રોગજનું ઝેર એક ઘેરથી બીજે ઘેર, એક શેરીમાંથી બીજી શેરીમાં અને એક ગામથી બીજે ગામ પહોંચે છે. ગટરદ્વારા તેા ઝડપથી લાંબે મુઠ્ઠી જાય છે. ખોરાકની વસ્તુઓ દ્વારા પણ ખૂબ ફેલાય છે. એ વેળા દૂધ સૌથી વધુ જોખમકારક વસ્તુ ગણાય છે. કપડાં, પુસ્તકો, રમકડાં કે જે કોઈ ચીજ આવા દર્દી પાસે હોય તે દરેકમાં આ જંતુઓ પેસી જાય છે. પાળેલાં પ્રાણી, ઉંદર તથા માખીઓ પણ ઘણીવાર આ જંતુઓ એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે ઉપાડી જાય છે.

આવા રોગ અટકાવવા પ્રથમ તેા તે જંતુઓ સર્વત્ર પ્રસરવા ન પામે તેવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બીજું દર્દીની બીજાથી દૂર અમુક એક જ સ્થળ પર રાખવો જોઈએ; જેથી તેના સંસર્ગમાં આવવાનું ઓછું થાય. માટે દર્દીની પધારી ઉપરે માળ કે અલગ ઝોરડામાં રાખવી, ત્યાં ઠાકતર તથા તેની માવજત કરનાર જ આવે જાય તેવી ગોઠવણ રાખવી. માવજત કરનારે બીજાં કુટુંબીઓ જોડે તે વેળા મજબૂત ન જોઈએ; તેણે પણ દર્દીની જેમ બીજાથી અલગ રહેવું. જાજમ, મેજ, ખુરશી ઇત્યાદિ નકામું સાહિત્ય એ ઝોરડામાં ન રાખવું. જેથી ત્યાં જગ્યા થાય અને જંતુઓને સંતાવાનાં સ્થાન ઓછાં મળે. ઝોરડાની બારીઓ ખુલી રાખવી. જેમ વધુ તાજા હવા ઘરમાં તથા ઝોરડામાં પ્રવેશે તેમ રોગને ફેલાવાનો ઓછો

અવકાશ રહે છે. એ જોરડામાં વપરાયલાં કામ વાસણ તથા કપડાં જંતુનાશક હવામાં બોળી ગરમ પાણીમાં ધોઈ નાંખવા. પછી જ તે ઉપયોગમાં લેવાં. હાથ રૂમાલને બદલે ચીથર વાપરી તે તરતજ બાળી દેવું.

હર્દીને એક જ જોરડામાં રાખવાની જ્યવસ્થા ક્યાં પછી જંતુઓના નાશની જ્યવસ્થા કરવી. માંદગી વેળા હર્દીના શરીરમાં જંતુઓ મોટા પ્રમાણમાં ઉત્તરાઈ નીકળે છે. આ જંતુ નાશક પદાર્થને જંતુમ કહે છે. આવા કેટલાક પદાર્થ જંતુઓને મારતાં નથી પણ તેને આવરી દે છે, હા. ત. કોલન વોટર, કપુર ઇ. કેટલાક પદાર્થ જંતુ થતાં અટકાવે છે પણ તેને મારતાં નથી, હા. ત. મીઠું, સરકો ઇ. કેટલાક શક્તિ, ઉપયોગ તથા સ્વભાવમાં જુદા જ ગણાતા પદાર્થ સાચા જંતુમ છે, હા. ત. અગ્નિ, વરાળ, કાર્બોનીક તેલ ઇ. આમાં અગ્નિ ઉત્તમ જંતુમ છે. માટે જંતુવાળા જે જે પદાર્થ બાળી શકાય તેમ હોય તેનો વિના વિલંબે બાળીને નાશ કરવો. કપડાં તથા પથારી ઉકળતી વરાળથી શુદ્ધ કરવાથી જંતુઓનો જલદી નાશ થાય છે. હર્દીના કામ વાસણ ધોવા માટે પાંચ શેર પાણીમાં નવટાંક કાર્બોલીક તેલ નાંખી તે વાપરવું. એ મિશ્રણથી હર્દીના કામ વાસણ, કપડાં, પથારી બધું સાફ થઈ શકે. પાંચશેર પાણીમાં પા શેર હીસકચી નાંખેલું પાણી બાળ કુંડી ઝોરી ઇં બોલામાં વાપરવું. હવામાંના જંતુઓનો નાશ કરવા કોઈ જંતુમ વાયુનો ઉપયોગ કરવો; દેવતા પર ગંધક નાંખી તેનો ધુમાડો ઘરમાં ફેરવવો ઉત્તમ છે. હબર ધનકુટ હવા માય તેજા જોરડામાં બોળામાં બોળે ત્રણ શેર ગંધક બાળવો નોંધવો.

હર્દીને તદ્દન આરામ થાય ને પથારી છોડી હરી ફરી શકે તેવો તે થાય ત્યારે ઝોરડો આ રીતે સાફ કરવો:—(૧) તેના બારી બારણાં સાવ ખુલ્લાં મુકી રાખવાં, (૨) કપડાં તથા પથારી ઉકળતા પાણીમાં પલાળી ધોઈ નાંખવાં. (૩) ઝોરડાના બારી બારણા બંધ કરી મધ્યમાં એક પાણીની ડોલ રાખી તે પર જરા ઉંચુ લોઢાનું તગાડું મુકી અંદર ગંધકના ટુકડા નાંખી ઉપર ધગધગતા ઠાલસા મુકે અને ઝોરડો છોડી જવ ને બારણાં બંધ કરે. બારી બારણાની ચીરાડોમાં કાગળ કે એલું ભેરવી દો. જે ત્રણ કલાક ગંધક બાળ્યા પછી બારી બારણા ખોલી દો, જેથી ખુલ્લી હવા અંદર આવે. ચીરાડમાં ભેરવેલા કાગળો લઈ બાળી નાંખો. (૪) ઝોરડામાં ઘુનો દેવરાવો તથા ખાટલા ખુરશી ઇ. સાહિત્ય ઠારખોલીક તેલ તથા સાબુ-વાળાં પાણીથી ધોઈ નાંખો. થોડા દહાડા એ ઝોરડાને ઉપયોગ કરતા નહિં.

લગભગ બધા જ પશ્ચિમના દેશોમાં ચેપી રોગના હર્દી વિષે ઠાકતરો તથા માવજત કરનારે ત્યાંના સરકારી આરોગ્ય ખાતાના ઉપરીને ફરજિયાત ખબર આપવી જ પડે છે. નહિં તો તે બત્તેનો સખ્ત દંડ થાય છે. એથી જાહેર પ્રજાના આરોગ્ય પ્રત્યે ત્યાં સારી સંભાળ રહી શકે છે, ને એવા રોગના ફેલાવાનો ભય ત્યાં ઓછો રહે છે. જાહેર વાહનો—ભાડુતી ગાઠીઓ, મોટરો, ટ્રામ, રેલ્વે કે સ્ટીમરમાં જો દોઈ ચેપી રોગનો હર્દી અગાઉથી ખબર આપ્યા વિના બેસે અગર તે જાહેર સ્થાનમાં નિરોગી માણસો સાથે ભેળાય કે તેનો સાથી તેને ભેળાવા દે તો તે, ચેપી રોગવાળો ઝોરડો જંતુના દવાગી સાફ કરાવ્યા વિના બીજાને ભાડે આપનાર, ભાડુતી વાહન હાંકનાર

ચેપી રાગવાળા દર્દીને વાહનમાં બેસાડ્યા પછી તેને જતું કવાથી સાફ ન કરાવે તે-એ બધા સહો કાયદા પ્રમાણે ગુન્હેગાર ઠરે છે અને તેના પર કામ ચાલે છે તથા ઠંઠ અને નસીયતને પાત્ર ઠરે છે.

સામાન્ય રીતે ચેપી રાગવાળાને દર્દીની સારવાર નીચે મુકવેા જોઈએ. છતાં રાગના ચિન્હ દેખાવા લાગે ત્યારે શું કરવું તેનું જ્ઞાન જરૂરી છે. ક્ષય, ટાઈફોઈડ તાવ, કૉલેરા, ખ્વેગ, માટી ઉધરસ, શીળી ઇત્યાદિ આવા ચેપી રાગ છે. એ રાગ યતી વેળા તેનું ઝેર શરીરમાં ફાખલ થયા પછી અને તે રાગનાં પ્રથમ બાદ ચિન્હો દેખાય ત્યાં લગીમાં થોડો સમય પસાર થાય છે. જતુંઓ શરીરમાં પેકા પછી તેનો વિકાસ થતાં થોડો વખત તે લે છે. આ વખત કેટલો લાગે તેનો આધાર એ રાગ પર છે. શીળી, અછબડા અને માટી ઉધરસમાં આ સમય બારથી ચૌદ દિવસનો ગણાય છે. ટાઈફોઈડ તાવમાં એકવીસ દિવસ લાગે છે.



ધરવૈદ્ય ચાલુ.

અછબડા : નીકળે ત્યારે પ્રથમ સખ્ત શરદી થઈ આવી હોય તેમ લાગે છે. આંખો તથા નાકમાંથી પાણી ગળે છે; છીંકે. આવે છે અને તાવ ચઢે છે. ત્રીજે દહાડે છાતી, મોઢું, હાથ તથા બીજા ભાગ પર રાત્રી ફાલ્લીઓ દેખાય ને પછી તો આખે શરીરે તે ફેલાઈ જાય છે. ઝોરી, અછબડા કે માતા નીકળે ત્યારે હાર્દીને ગરમ રાખવો. તેને શરદી ખીલકુલ ન થાય તેવી સંભાળ રાખવી અને સારા વૈધની સલાહ લેવી.

શીતળી : સૌથી વધુ ભયંકર ચેપી રોગ ગણાય છે. તે મનુષ્ય તથા અન્ય પ્રાણીઓને જોડો કાંદી નાંખે છે. જ્યાં તે મટે છે ત્યાં ચામડી પર ન ભુંસાય તેવા ડાઘ ઝુકી જાય છે. દોઢવાર આંખનો ભોગ તે લે છે. તે અટકાવવા રસી ઝુકી શીતળા કઢાવે છે. સફળ રસી ઝુકેલા માણસને શીતળાના જંતુનું ઝેર લાગતું નથી, તેવું હજારો માણસોના અનુભવમાં પુરવાર થયું છે. રસી ઝુકવાની પ્રથાથીજ આ રોગ પ્રચંડ સ્વરૂપે દેખાતો બંધ થયો છે. કેટલાક શીતળાની રસી ઝુકવાની વિરૂદ્ધ છે. પણ આ વિષયના સંભાળપૂર્વક અભ્યાસીઓમાં આ વિષે બે મત છેજ નહિં.

મોતી છડો : તાવ આવ્યા પછી ઉલટી થાય છે, ગળાનો સોજો આવે છે. ચામડી ગરમ તથા ઝુપી રહે છે અને ચોપીસ કલાકમાં છાતી પર રાત્રી ફાલ્લીઓ થઈ જાય છે. આ રોગ પણ ચેપી છે. મગમગ જેવડી ચામડી પર ફાલ્લીઓ થઈ તેમાંથી પ્રવાહી નીકળી જાય છે. મોટે રમકડાં, ચોપડી કે

કપડાંને આ પ્રવાહી લાગ્યું હોય તો તેને જંતુદન દવાથી ધોવાં અગર બાળી નાંખવા. દર્દીને દાકતરની સારવાર નીચે મુકવો.

ગળાંની અંદરની ફેલ્ડીઓ : પ્રથમ ગળામાં સોજો આવે છે; અશક્તિ વધે છે. બે ત્રણ દહાડા પછી ગળાના કાકડા પાસે ગળાની અંદર સફેદ ધાળાં કે એક સળંગ મોટું ધાણું થાય છે. આ રોગનો ચેપ શ્વાસમાં તથા મુખ અને નસકોરામાંથી નીકળતા લીંટ તથા ચુંકમાં હોય છે. ગ્લિસરીન તથા ટેનીક એસીડમાં રૂનો પોલ બોળી તે ધાળાં પર ઘસવો. ને વૈદ્ય દાકતરની સલાહ લેવી.

મોટી ઉધરસ (ઉટાંટીયો) : ઉધરસના ઠસકાં ખાધા પછી ઉડુંડું કરી અવાજ લાંબો થાય કે જોખોં ધણીવાર બાળક કરે જો તે સાથે બીજો પણ કોઈ રોગ હોય છે. તેના પ્રારંભ વેળા તેના ચિન્હો દેખાયા પહેલાં પણ તે ચેપી ગણાય છે. દર્દીનું ચોટું પાણી કે કોઈ બીજી ચીજ બીજા બાળકને ન આપવી. દર્દીને તાણ ખુલ્લી હવા મળે તેમ કરવું ને ગરમ કપડાં પહેરાવવાં. ત્રણ પખવાહીયે તે આપો આપ મટે છે. રાત્રે ઉધરસનું જોર નરમ પડે ત્યારે તે મટવા આવી તેમ જાણવું. તે શ્વાસ કે ફેફસાનાં વ્યાધિ પાછળ ન મુકવી જાય તે માટે સારા વૈદ્ય દાકતરની સલાહ લેવી.

કુંલોરા : દર્દીને ચોખાના ધોવરામણ જેવા પાતળા જાડા ને પાતળી ઉલટી થાય છે. પેટમાં જૂન પીડા સાથે શૂળ આવે છે. શરીર ઠંડુ પડે છે. પેસાળ થતો નથી. ચાંખો નિસ્તેજ થાય છે ને ઘોડા વખતમાં મૃત્યુ થાય છે. આ રોગનાં જંતુ ગંદા પાણીવાળાં કુવા, વાવ, તળાવ કે નદીના પાણીમાં થાય છે. ઉંડાળામાં પાણી ઝોછાં થાય ત્યારે એ ઉદ્ભવે છે.

દર્દીનાં આડા ઉલટી ગમે ત્યાં ન નાંખતાં તેને ખાડામાં નાંખી દાટી દેવાં કે ખાળી નાંખવા. નહિં તો તે પર એકેલી માંખો તે રોગ ફેલાવે છે. દર્દીના કપડાં જળાશય પાસે ન ધોવાં. કેમકે જંતુ જળમાં પેસી પીનારને એ રોગના લોગ બનાવે છે. સારવાર કરનારે પણ પોતાના હાથ પગ ખૂબ ગરમ પાણીથી તથા કારબોલીક સાબુથી ધોઈ સાફ કર્યા વિના કશું ખાવું પીવું નહિ. આગળ કહેલ અમૃતબિંદુનાં ટીપાં નાંખી પાણી આપ્યા કરવું અને સારા વૈદ્ય હાજરની સલાહ તરત લેવી.

પ્લેગ : તેના ઝીણાં જંતુ-ચાંચડ પ્રથમ ઉંદરને ચોંટે છે. ત્યાંથી એ ચાંચડ ઉડી બીજા ઉંદરને લાગુ પડે છે. ઉંદરને કરડવાથી તેના લોહીમાં પ્લેગનાં જંતુ દાખલ થાય છે. ત્યાંથી ચાંચડ મનુષ્યને કરડે છે ને પ્લેગ થાય છે. આંખ લાલ થાય છે. ઉલટી થાય છે. નખજાઈ આવે છે. શરીરના કોઈ અંગનાં સાંધા પર ગાંઠ થાય છે. આ રોગ અટકાવવા ઘર પાસે ગંદકી સુફલ થવા ન દેવી. ઘરમાંથી ઉંદર નિર્મૂળ કરવા. ઉંદર પડે તો ઘર ખાલી કરી બીજે રહેવું. મરેલા ઉંદરને ન અડકતાં આ-સલેદ છાંટી ખાળી દેવો. ઘર ધોળાવવું. છાપરા પરથી થોડાં નળીયાં ખસેડાવી સૂર્યનો તાપ ઘરમાં ખૂબ દાખલ થાય એમ કરવું. અને માણસોએ રસી મૂકાવવી. દર્દીને સારા વૈદ્યને બતાવી તેની સલાહ અનુસાર વર્તવું.

ટાઇફાઇડ તાવ : તેનાં જંતુ પેટ તથા આંતરડામાં દાખલ થઈ ઉપદ્રવ કરે છે. સડેલાં ફળ, ઉતરી ગયેલું ખાવાનું કે એવું લેવાથી તે થાય છે. એ તાવનાં વાયાં ચાતતાં હોય ત્યારે ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખવી. દર્દીનાં આંતરડાં પેસાળ જંતુમ હવા નાંખી પછી ફેંકાવી દેવાં. જે સ્થળે આંતર

પેસાળ કરે ત્યાં પણ જંતુ દવાથી સાફ કરવું. પાણી તથા દૂધ દ્વારા આ જંતુ ઘણું ખરું પેટમાં જાય છે. માટે તે વારે પાણી તથા દૂધ ઉકાળ્યા પછી જ લેવાં. હર્દિને પુરો આરામ લેવા દેવો. અને સારા વૈદ દાક્તરની સલાહ પ્રમાણે દવા આપવી.

ઈન્ડુલ્ગેન્સી : તેના જંતુ શ્વાસનળી તથા ફેફસાં પર અસર કરે છે. પ્રથમ માથું ડુબે છે. સહેજ તાવ આવે છે. હાથ પગ ખીંકમાં તોડ ચાય છે. ગળામાં સોજો આવે છે. સળેખમ થાય છે. ઉધરસ વારંવાર આવે છે. હર્દિને પવનમાં કદી ન સૂવાડવો. ગળામાં દવા ચોપડાવી ગરમ પાણીમાં મીઠું નાંખી તેના કોગળા કરાવવા. સંપૂર્ણ આરામ આપવો. પાણી ખૂબ પીવા આપવું. દૂધ, કાંઈ છાશ એવો પ્રવાહી ખોરાક રૂચિ પ્રમાણે દેવો. ઉલટી થવી હોય તો ખરફ ચુસાડવો. તાવ ઉતર્યા પછી બે ત્રણ દિવસ પૂર્ણ આરામ દેવો. નહિં તો હૃદય ખંધ થઈ જાય છે. આ રોગના ઉપદ્રવ વેળા ખૂબ માણસ એકઠાં થાય તેવા બહાર સ્થળેએ ન જવું. માત્ર સાદો ખોટીક ખોરાક લેવો. પ્રકાશ તથા પવન ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. ગરમ પાણીમાં ચપટી મીઠું નાંખી સવાર સાંજ કોગળા કરવા.

ફૂય : આ રોગનો ઉપદ્રવ આજકાલ ખૂબ વધી પડ્યો છે. તેનાં જંતુ હર્દિના થુંક તથા ગળફા દ્વારા બહાર આવે છે. આ રોગ ઘરમાં પેસવા જ ન પામે તે માટે તાણ હવા તથા સૂર્યનો તાપ ખૂબ આવવા દેવાં. ઘરના બધા માણસોની તબીયત સારી જ રહે તેની સંભાળ લેવી. આ રોગના પ્રસાર સાફ પણ દૂધ જ ભોખમદાર મનાય છે. માટે ઉકાળ્યા પછી જ તે વાપરવું. હૃદય, ઘર તથા ઉધરસથી તેનો પ્રારંભ થાય છે. તેની શંકા

લાગે કે તરતજ સારા વૈદ્ય દાકતરની સલાહ લેવી.

ટાઢીયો તાવ-મેલેરીયા : પ્રથમ ખૂબ ટાઢ વાય છે ને સખ્ત તાવ ચડે છે. તાવ ઉતરી જાય છે. વળી બે ચાર દિવસ પછી તાવ આવે છે ને થોડે થોડે તાવ ચડે છે ને ઉતરે છે. આ તાવના જંતુ લોહીમાંનું લાલ તત્વ ખાઈ જાય છે જેથી શરીર પીળું પડે છે. બરોજ વધે છે. એ જંતુ એક પ્રકારના મચ્છરની માદાનાં ઇંડા છે. તે મચ્છર કરડે છે ત્યારે એ જંતુ લોહીમાં પેસે છે. તે ત્યાં ઝડપથી વધે છે. આ તાવ અટકાવવા મચ્છરોનો નાશ કરવો. ઘર પાસેના ખાડા ખાઓ-ચીયામાં પાણી ભરાઈ ન રહે તેમ કરવું. પવન પ્રકાશ ઘરમાં ખૂબ આવવા દેવાં. ઘર ઘોળાવવું. આ રોગનો રામબાણ ઇલાજ કિવનાઈ ન છે. તેનાં વાયાં ચાલતાં હોય ત્યારે જ અઠવાડીયે પાંચેક રતી કિવનાઈ ન લેવું; તેથી આ જંતુઓનું જોર ચાલતું નથી. તાવ ઉતર્યા પછી અઠવાડીયામાં ત્રીજે દિવસે થોડું કિવનાઈ ન પખવાડીયા સુધી લેવું.

અતિશ્ચાર : સખ્ત બંધકોશ થાય ને મળ કઠણ થઈ નીચે ઉતરતાં આંતરડું છોલાય ત્યારે તેમાં ચાંદુ પડે છે. ઉતરી ગયેલાં ફૂળ, અપૂર્ણ રંધાયેલા ખોરાક કે બગડેલાં ફુવાનાં પાણી પીવાથી પણ એ થાય છે. ખાવા પીવામાં સંભાળ રાખવી. લેજવાળા સ્થળે બેસવું ઉઠવું નહિ. એરંડીયાનો જીવાળ લઈ છાશ, દૂધ જેવો પ્રવાહી ખોરાક લેવો ને સારા વૈદ્યની સલાહ લેવી.

મરડો-આમવાયુ : એ પણ જંતુથી થાય છે. મળ સાથે જળસ તથા લોહી પડે છે. હઠીને પથારીમાં સુવાડી રાખવો. કપડાના ડુંચા વડે વરાળનો ઝોક પેટ પર કરવો. એરં-

ડીયું સવાર સાંજ આપી છાશ દૂધ જેવો પ્રવાહી ખોરાક આપવો ને સારા વેધની સલાહ લેવી.

કરમીયા : જૂળ ગળપણ ખાનારને કે ખાવાપીવામાં બેદરકાર માણસને તે ધાય છે. ને જાડા કે ચોં વાટે બહાર નીકળે છે. વિલાયતી મીઠાના રેગથી તે નીકળી જાય છે. અગર કીરમાણી અજમાતું સત્વ આપવાથી કરમ નીકળી પેટ સાફ થાય છે. સામાન્ય કરમ મીઠું, અને કાંચકુ વાટીને ફકાવવાથી બહાર નીકળી આવે છે.

ખસ : ખારીક છવાતથી ખસ ધાય છે. આ જંતુ ચામડી નીચે રહે છે. ત્યાં ઇંડા મુકે છે. હાથ પગના સાંધામાં તે ધાય છે. ત્યાં પેસે ત્યાંથી તેનાં જંતુ નીકળતાં નથી. તેને કારબોલીક સાબુથી ધોઈ, રાજ અને ગોરમુથ તથા તેલને એકઠાં કરી વીસ પચીસ વાર પાણીથી ધોવાં. જેથી મલમ ધાય છે આ મલમ ખસ પર લગાડવાથી તેનાં જંતુ નાશ પામે છે.

દાદર, ઉંદરી : પ્રથમ ચામડી પર વાદળી જેવું ચાંદુ ધાય છે. ને પછી ફેલાઈ મોટું ગોળાકાર થાય છે. તેનાં જંતુ કપડાં, કાંચકી ઇ. દ્વારા ફેલાય છે. કારબોલીક સાબુથી ધોઈ ઉપર કહેલો મલમ નિયમિત ઘસવાથી તે મટે છે.

વાળો : પ્રથમ શરીરે ખજવાળ આવે છે. સહેજ તાવ પણ આવે છે. પગની ઘૂંટી નજીક ફેલાવો જણાય છે. તે કુટે ત્યારે લાલ ચાંદુ નીકળે છે. તેની મધ્યમાં ધોળો નાનો દોરો દેખાય છે, જે લગભગ અઢી કુટ લાંબો થાય છે. ત્યાંથી ધોળો રસ ઝરે છે. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોતાં તેમાં ઘણા ગોળ ચોરા ધીમે ધીમે લાંબા થતાં જોવામાં આવે છે. તે પાણીમાંજ રહી શકે છે. આ ચોરાવાળું પાણી પીવાથી માણસને વાળો નીકળે છે. માટે પીવાનું પાણી હંમેશા ગળીને પીવું. વધુ ખાત્રી સારૂ

તેને ઉકાળ્યા પછીજ પીવું.

માંકડ : દિવાલમાં, ગાદલા ગોદડામાં કે લક્ષ્ડ સામાનની તડોમાં એ લગઈ રહે છે માટે તે બધાં તપાસી સાફ કરવાં. ચોરડામાં ચુનો દેવરાવવો, તેમાં સાણુની એક પાટ તથા પાશેર ફીનાઈલ નાખાવવું. એક ચોર ડોપડેલ ગરમ કરી અંદર નવ-ટાંક મીઠુ તથા પાશેર ટરપીન્ટાઈન નાંખી તે :ખાટલા ખુરશી ઈં લક્ષ્ડ સામાનને લગાડવાથી માંકડ નાશ પામે છે.

✓ **ઉધઈ :** ચુનામાં સાકર તથા મોરચુ વધુ પ્રમાણમાં નાંખી ઉકાળી જ્યાં ઉધઈ થતી હોય ત્યાં કુચડા વડે તે બુંસી દેવાથી ઉધઈનો નાશ થાય છે.



માંદાની માવજત.

બનતા સુધી ઘરમાં કોઈ માંદુ જ ન પડે તેવી રીતની રહેણી કરણી રાખવી જોઈએ. બધી સાવચેતી છતાં વહેલાં મોડું ઘરમાં કોઈ કોઈ માંદુ તો પડે જ છે. તેથી દરેક જણે અને ખાસ કરી સ્ત્રી વર્ગે માંદાની માવજતનું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જાહેર જરૂરી છે. માવજત કરનાર માણસનું કામ વૈધના નેટહુંજ અગત્યનું છે. તેને ઘરના સર્વ પ્રકારના કામનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ. માવજત કરવાના કામમાં સ્ત્રી જ વધુ લાયક છે. તે રસોડામાં તો જાહેર કુશળ હોવી જોઈએ. માંદાને કેવો ખોરાક રાંધી આપવો, તેને કેમ પીરસવો, કેમ ખવડાવવો- પીવડાવવો એ બધું તે સુંદર રીતે સમજતી હોવી જોઈએ. આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું જ્ઞાન તેને જરૂરી છે. દર્દીને કશું નુકશાન ન થાય તેમ તેના ચોરડામાં પુરતા હવા પ્રકાશ કેમ આવવા કેવાય તે સમજતી હોવી જોઈએ. દર્દીને કંઈ વેળાએ શું જોશે, તેના કપડાં, ઓછાક ક્યારે બદલવાં તે સર્વનું તેને જ્ઞાન હોવું જોઈએ. પોટીસ કેમ બનાવવી, ચાપડવાની ક્વા કેમ લગાડવી, પાટા કેમ બાંધવા, દર્દીના શરીરની ગરમી કેમ માપવી, ક્વા કેમ ક્યારે કેટલી પાવી એ સર્વ તેણે જાણવું જોઈએ. દાક્તરે આપેલી સૂચના ચખ્દેચખ્દ ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે તેનો અમલ તેણે કરવો જોઈએ.

માવજત કરનાર વ્યક્તિ દયાની દેવી-સહાનુભૂતિપૂર્ણ હોવી જોઈએ. દર્દીનાં વચન ધ્યાનપૂર્વક સાંતિથી સાંભળે, તેને મીઠા શબ્દમાં સાંત્વન આપે અને તેને કઢીજ તરછોડે નહિં એવું

તેનું હૃદય વર્તન નોંધજો. તે ચતુર પણ હોવી નોંધજો. સહાનુભૂતિ અને ચતુરાઈ એક સાથે જ નોંધજો. આવી ચતુર વ્યક્તિ જ દર્દીને ક્યારે શાંત પઠી રહેવા દેવો અગર ક્યારે તેને આનંદમય વાતચીતમાં રોકવો અથવા ક્યારે તેને સાંત્વન આપવું જરૂરી છે એ બધું ગરાબર સમજો છે. માવજત કરનાર બાઈજરાએ ગડબડાટ કે રોષના એક પણ ચિન્હ વગર બધાજ વખત આનંદી હોવી નોંધજો. કશા ધાંધલ વગર દર્દીની સંપૂર્ણ કાળજી રાખનાર હોવી નોંધજો. તે આળસુ નહિ પણ ગંભીર ને શાંત હોવી નોંધજો.

માવજત કરનારે પોતાની તબીયતની પણ પુરી કાળજી રાખવી જરૂરી છે. નહિં તો તે દર્દીની સેવા શી રીતે કરી શકે ? હૃદયેશ ખુદ્દી હવામાં તેણે અરધાક ટલાક હરવું ફરવું નોંધજો, જેથી સારી ઉંઘ આવે. હૃદયેશ ગરમ પાણીથી તેણે નહાવું નોંધજો. અને સ્વચ્છ થઈ ઘરનાં માણસો નેડે આનંદથી ભોજન લેવું નોંધજો. માંદાના ઝોરડામાં તેણે કદાપિ ભોજન ન લેવું. એથી દર્દીને તકલીફ પડે છે એટલું જ નહીં પણ ત્યાંના જંતુઓ પોતાના ઝોરાકમાં ખસે તો તેને કદાચ રોગના ભોગ બનવું પડે છે. કોઈ માદક પદાર્થ તેણે કદી ન લેવો. કપડાં સ્વચ્છ અને સાદાં હોવાં નોંધજો. હાલવા આડા વાથી કપડાંને સડસડાટ ન થાય તેવાં સાદાં કપડાં પહેરવાં નોંધજો. અવાજ ન થાય તેવા ચંપલ પહેરવા. સામ માણસના ઠાનને પણ એવો અવાજ નથી ગમતો તો માંદાની લાગણી એથી કેટલી દુભાય !

દર્દીની સ્વચ્છતા પ્રત્યે ખુબ ધ્યાન આપવું. સવારે તથા સાંજે બાંને વખત તેના હાથ તથા મોઢું ગરમ પાણીથી

ધોલું, તેના વાળ મોટા હોય તો ધીમેથી હોળવા, ઠાકતરની સૂચના પ્રમાણે ગરમ પાણીથી વાદળી વડે દર્દીને ખાટલામાં સૂતાં સૂતાં સ્નાન કરાવવું; તેથી દર્દીને સારી ઉંઘ આવે છે. દર્દીએ પહેરેલું કપડું વારંવાર બદલી નાંખવું. કેમકે પસીના થાયે આમડીમાંથી નીકળતો ગંધાતો પદાર્થ તેમાં ચોટી જાય છે. રાતનાં તથા દિવસનાં એમ બુઢાં બુઢાં કપડાં તેના રાખવાં. શિયાળો હોય તો કપડું પહેરાવ્યા અગાઉ દેવતા પર જરા ગરમ કરી લેવું ને પછી પહેરાવવું. તેને પહેરાવવાનાં કપડાં ખીજા બોરડામાં સ્વચ્છ ખુદ્દી હવામાં રાખી મુઠવાં. દર્દી પધારીમાં બેસે ત્યારે તેના સરીર પર વીંટાળી રાખવા ગરમ શાત પાસે જ રાખવી. તેની પધારીનો બોછાઠ દરદોજ બદલવો. તેનાથી બેત્રાય ઉઠાય તેમ ન હોય ત્યારે બોછાઠ બદલતાં તેને તકલીફ ન થાય તેમ કરવું. દર્દી એક બાજુ મુઝે એટલે પાથરેલો બોછાઠ લાંબો ને લાંબો બીજી બાજુ વીંટાળતા જઈ તે સ્થળે સ્વચ્છ ધાયેલો બોછાઠ લાંબોને લાંબો વીંટાળી પાથરવો ને તે પાથરેલા પર દર્દીને ધીમેથી ખસેડી મેલો બોછાઠ કાઢી લેવો ને સ્વચ્છ બોછાઠ બાકીના ભાગમાં પાથરી દેવો.

દવા પાવામાં પશુ પૂર્ણ કાળજી રાખવી જોઈએ. સૂચના મુજબ દવા આપવી. પીવાની તથા ચોપડવાની દવા બુદ્ધે બુદ્ધે સ્થળે રાખવી. ઝેરી દવા અમુક જ રંગ અને અમુક જ આકારની શીશીમાં 'ઝેર છે' એમ ચીઠ્ઠી ચોટી દેઈ ન દેવે તેવા ખુણામાં કે ગોખલામાં રાખવી. દર્દી સારૂ વાપરવાનો ચમચો કે દવા પાવાની ખાલી જાડું સ્વચ્છ રાખવી. દર્દી ઉંઘી ગયેલ હોય તો જનતા સુધી નિયમ તરીકે તેને ઉંઘ.

માંથી નં ઉઠાડતાં તે જાગે ત્યારેજ દવા પાવી.

દર્દીની સ્થિતિ દાકતરના ધ્યાન પર પુરેપુરી રહે તે સારૂ એક નાની કોરી નોટ છુક રાખી ક્યારે કેટલી ગરમી હતી, ક્યારે કેટલા આડા થયા ઈતેની સ્થિતિ તેમાં નોંધી લેવી. શરીરની સામાન્ય ગરમી આ દેશમાં સાડી સત્તાણું અંશ ગણાય છે. એથી એકાદ અંશ વધે ઘટે ત્યારે રોગ છે એમ સમજવું. ગરમી માપક નળી-થર્મોમીટર દર્દીની કાખલીમાં મુકતા અગાઉ તેમાંનો પારો છેક તળે સુધી ઉતરી ગયો છે કે કેમ તે જોઈ લેવું. ન હોય તો નળી ઝટકાથી હલાવી પારો નીચે ઉતારી નાંખવો. પછી નળી એકાદ મિનીટ હાથમાં ધોળી રાખો જેથી તે ગરમ થશે. દર્દી ણહું અશક્ત હોય તો નળી તેની જાંઘ નીચે મુકી મોડું બંધ કરવું. ત્રણેક મિનીટ ત્યાં રાખી ગરમી માપવી. કાખલીમાં નળી મૂકી શકાય તો નળી આસપાસ દર્દીની આમડીજ રહે ને વચ્ચે કપડું ન આવે તે લક્ષમાં રાખવું. બગલ કરતાં મોઢામાં એક અંશ વધુ આવે છે. નળીમાં પાગે ચડેલો હોય તે તપાસી ચોપડીમાં નોંધી રાખો.

દર્દીનો ઓરડો સ્વચ્છ, આનંદદાયક, મોટો ને પુરતા હવા પ્રકાશવાળો, શાંત હોવો જોઈએ. અવાજથી દર્દીનું ધ્યાન તે તરફ જાય છે ને તે ચીડાય છે. ઓરડો આનંદદાયક બને તે માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવો. દવાની શીશીઓ પ્યાલીઓ શેકની કોથળીયો કે ખીલુ દર્દીની યાદ આવે તેવું બધું સાહિત્ય દર્દીની નજરે ન પડે તેમ રાખો. દિવાલ પર સુંદર મન પ્રકુસ કરે તેવાં ચિત્રો ટાંગો. સુવાસીત પુષ્પોના ગુચ્છાવાળી ફુલદાની તેની નજરે પડે તેમ રાખો. એથી દર્દીનું મન

પ્રપુત્રીત રહેશે અને પોતે પથારીવશ છે તે બૂલી જશે. -

તાલુ સ્વચ્છ હવા નિરોગીને જરૂરની છે તે કરતાં માંદાને વધુ ઉપયોગની છે. દર્દીના ઝોરડાની ઉપલી ખારી દિવસ ને રાત ખુલી રાખો. દર્દીને શરદી થઈ જશે એવી જાણકારી ધરી ન જતાવતા. તેને પવનના અપાટ ન લાગે એટલી કાળજી રાખવી જોઈએ. ઝોરડાની અંદર સાહિત્ય એવી રીતે ગોઠવો કે જેથી સ્વચ્છ તાલુ હવા સામી દિવાલ પર અથડાઈને પછીજ દર્દી પાસે આવે. ઝોરડામાં બહુ ઠંડી લાગતી હોય તો ખારી ખારણાં બંધ ન કરતાં સગડી સળગાવવી ને જરૂર પડે તો ગરમ પાણીના સીસા દર્દીની પથારીમાં મૂકો. ઠંડા વાસ આવે તેવા પદાર્થ ત્યાં ન રાખવા. ત્યાં ઢુવાલ કે બીનાં કપડાં કે એવું કંઈ મુકવવું નહિ. દર્દીને ખાવા આપવાના પદાર્થ એ ઝોરડામાં કદી જ તૈયાર કરવા નહિ.

જરૂરનું હોય એટલુંજ સાહિત્ય ત્યાં રાખવું. કેમકે સાહિત્યો જેટલી જગા રોકે છે તેટલી હવા ઝોરડામાં ઝાણી પડેશે. શેતરંજી કે બારે પકકા ત્યાંથી કાઢી નાંખવા. પથારી બનતા મુધી બહુ પહોળી ન રાખવી, જેથી તેની આથપાસ હરીફરી શકાય. દર્દીને પડખેથી કદી ઉભો ન કરતાં, ઝોરી-કેથી ઉભો કરવો એ સહેલું છે. ખાટલો લોખંડ કે પીત્તળનો સારો ગણાય. મુંવાળી તળાઈ પાથરીને સ્વચ્છ મુંવાળી રત્નઈ કે ગોદડાં ઝાઢાડો. બહુ નખખાઈ હોય ત્યારે બેસાડવા માટે પાછળ તકીયો મૂકો કે હાથા વગરની સુરશી ઉધી રાખી તેના પાયા ઝોરીકા તરફ ને ઉપલો ભાગ પથારીની મધ્યમાં આવે તેમ રાખી તે પર ગોદડું વાળીને નાંખો ને ઝોરીકું મૂકી દર્દીને તેને અડેલીને બેસાડો. બધું સ્વચ્છ

ને સુંદર રાખવા પ્રત્યે ખાસ ધ્યાન આપવું. ઓરડો રોજ સવાર સાંજ બાળીને સાફ રાખવો. મેલાં ઝોછાડ કે ઓશી-કાનાં પડ જલદીથી કાઢી તેને ક્યોજે સ્વચ્છ રાખી દેવાં.

હર્દીને આપવાના ઓરાક પ્રત્યે સૌથી વધુ ધ્યાન આપવું. દાક્તરી સંપૂર્ણ સૂચના લક્ષમાં લઈ તે પ્રમાણે આપવું. તેમાં ભાવજત કરનાર કે કોઈએ ડાહ્યા થવું ન ઘટે. અમુક અમુક રોગમાં અમુક જ ભાતનો ને નિયમસરનો જ ઓરાક આપવો બહુ જરૂરી છે આ વિષયમાં બેકાળજી બતાવવામાં આવે તો હર્દીને ઠેકલીકવાર મોતના ભયમાં સુકાવું પડે છે. હર્દીને આપવાનો ઓરાક સારી રીતે રાંધી બરાબર ખવડાવવો જોઈએ. તેની પાચનશક્તિ ઘટી ગઈ હોય છે. માટે જલદી પચે અને ભારે ન પડે તેવો તથા પાચનના અંગને મદદરૂપ થાય તેમ રાંધીને રૂચિકર ઓરાક આપવો જોઈએ. જેથી તેનું મન પ્રકુલિત થાય ને તેનાં મોંમાં ખાતાં પહેલાં પાણી છૂટે.

સ્વચ્છ ચકચકીત વાસણમાં હર્દીને ખાવા પીરસો. ખૂબ સ્વચ્છ ચળકતો ચમચો તેમાં મૂકો. થાળી પાસે સુંદર સુવાસીત ફુલના શુભ્રાવાળી પુલહાની મૂકો. હર્દીને ખાવાની રૂચિ ઉત્તમ થાય તેવીજ તેની જોડે વાતચીત કરો. હર્દીને ન ભાવતો પદાર્થ તેની પથારી પાસે કઢી ન રાખી મૂકતા. એથી તેને ઓરાક પ્રત્યે જ સુગ ચડે છે ને ખાવાનું ભાવતું જ નથી. હર્દીને શું ભાવશે એવા પ્રશ્ન પૂછી તેને સુદૃઢ તકલીફ ન આપતા. તેનાથી લઈ ચક્રાય તેવી કોઈ નવીન વાની તૈયાર કરી તેની પાસે અચાનક જ ધરજો. હર્દીની પાચનશક્તિ ખૂબ નબળી પડી ગઈ હોય ત્યાં તેની ચક્તિ

ટકાવી રાખવા સારૂ પુરતો યોરાક હર્દી લે તે માટે માવજત કરનારે ખુબ યુદ્ધિપૂર્વક અને ગહેનતાથી કામ લેવું જોઈએ. ખાસ કરી દૂધ તેને સારૂ ઉત્તમ યોરાક ગણી શકાય. ઠંડા કરતાં ગરમ દુધ સહેલાઈથી પચી શકે છે.

સાખુ ચોખાની કાંછ પણ તેને આપી શકાય. એકલા સાખુ ચોખામાં ઓછું પોષક તત્વ છે. માટે અંદર દૂધ રેડીને ગરમ કરીને આપવી. પ્રથમ પાણી ગરમ કરી અંદર સાખુ ચોખા નાંખવા ને તે હલાવતા જવું. બકાઈને ઢાણા ફાટે એટલે અંદર ચમચી સાકર નાંખી ઉકાળવું. તે બહું થાય એટલે અંદર દૂધ રેડવું. પછી એ ત્રણ મિનીટ ઉકાળી ખાલામાં રેડી રકાળી ઢાંઢી સ્વચ્છ ચમચા સાથે હર્દી પાસે મુકવું.

✓ ઘઉંનું બકકું પણ વૈધની સલાહ પ્રમાણે દઈ શકાય. એક ચમચો ઘઉંનો બાટ લોટ લઈ ઠંડું પાણી રેડી ગરમ કરવું. તેમાં થોડું થોડું ગરમ પાણી નાંખતા જઈ અને હલાવવું. પોણા કલાક ઉકાળ્યા પછી તે તૈયાર થાય એટલે રૂચિ પ્રમાણે તે થોડું આપવું. તેમાં અરધો ચમચો સાકર આગર મીઠું અને એકાદ તોલો ધી રેડવું ને ગરમાગરમ આપવું.

ઠંડા પ્રવાહી : ઘણીવાર માંદગીમાં હર્દીને તરસા ખૂબ લાગે છે. તે વેળા માદક અગર ઉત્તેજક ન હોય તેવાં ઠંડા પ્રવાહી પીવા આપવાથી હર્દીને સહન રહે છે. તાજાં લીંચુ પરથી તેની છાલ ઉતારી અંદરના સફેદ ફેાતરાં કાઢી વચ્ચેનો માવો એક કલઈવાળા ખાલામાં કે માટીના વાસણમાં સ્વચ્છ કપડાં પર એકઠો કરો. તેને ઓળી તેનો રસ કાઢો. તે એક તપેલીમાં રેડી અંદર નવટાંક સાકર તથા નારંગી કે સંતરાની

૧૬ નાંખો. તે પર બેથી ત્રણ ચેર ગરમ પાણી રેડો. તે ઠંડું થાય ત્યાં સુધી એક બાજુ પર રહેવા દો. આ પ્રવાહી પીવામાં દર્દીને આનંદ પાડે અને કશું નુકસાન નહિ કરે.

ઉકાળો : તજ, મરી, આદુ કે સુંક, ઇલાયચી, ફાદીનો વગેરે પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ ખાંડ નાંખવાં અને થોડો વખત ઉકળવાં દેવાં. પછી ઉતારી ગળીને તે ઉધરસ કે ગળાની ઉપાધિ ન હોય તેવા રોગોમાં દર્દીને પીવા આપવો.

ચોખાની વાનીઓ : ચોખા હલકો ખોરાક છે. સાધારણ મંદવાડમાં ભાત દૂધ; કે ભાત ને મગતું પાણી આપી શકાય. (૨) મમરા પછુ વઘારીને કે એમને એમ આપી શકાય. (૩) કણકીને છાશમાં રાંધી મીઠું, છૂંદું ને હળદર નાંખીને આપે છે. (૪) ડુંગળી ને ચોખાની ખીચડી અંદર તજ, લવંગ, આદુ વગેરે નાંખીને આપી શકાય. (૫) ચોખાના લોટને પાણી બાપી તેમાં મીઠું ને છૂંદું નાંખી ઘેંસ લેવું જડું તૈયાર કરે છે. ગોળ વેહની ચારણીમાં નાંખી ઢબાવી ચેવ પાડે છે, કે વડી લેવા ડબકા મુકે છે. અથવા પુરીની માફક વણે છે. તે લાંબો વખત રાખી શકાય છે. જરૂર હોય ત્યારે તળીને વાપરે છે. (૬) કણકી તથા કોરમાનો લોટ લઈ આગલે દિવસે પલાળી ખીજે દિવસે તપેલીમાં ચોડું ઘી, મરી, હળદર મીઠું નાંખી તાસક ઢાંકી બે ત્રણ કલાક ખીચડીની માફક રાંધે છે. ને સામાન્ય માંદગીમાં તે ખાવા આપે છે. ચોખાની આ સર્વ વાનીઓ પણ વૈદ્યની સલાહ પછી જ આપવી

ઘરમાં હંમેશ રાખવા જેવી દવાઓ.

બોરીક એસીડ : ગડ ગુમડ કે ઘા પર ગરમ પાણીમાં નાખી તે વડે ઘોઈ ઉપર ભજરાવવું. દુઃખતી આંખો તેના ગરમ પાણીથી ધોવી.

ફેટકડી : મોઢું આવી ગયું હોય, પેઠા ચડ્યા હોય, ગળામાં દુઃખતું હોય, ચોરીયા વધ્યા હોય તો ગરમ પાણીમાં તેની જુકી નાખી કાગળા કરવા.

નવસાર : ઉધરમાં ગળદો ન છૂટતો હોય તો, કાળ-જાના દુઃખાવામાં કે કમળામાં ૩ થી ૧૦ ગ્રેન આપવું માથાનો દુઃખાવો, બેથુદ્ધિ, બેલાન કે હીસ્ટેરીયાથી શરીર તણાતું હોય ત્યારે નવસાર ને ચુનો ભેગા કરી જરા તપાવી તે સુધાડવા.

ટંકણુખાર : નાનાં બચ્ચાના મોઢામાં આઠા પડે તો ગિલસેર્ગન જેઠે ભેગવીને તગાડવું.

ઓરંડીયું : (દિવેલ) : સામાન્ય જીલાગ માટે કે મરડો થયો હોય ત્યારે આપવું.

વિલખ્યતી મીઠું : (મેંગ સલ્ટ) . જીલાબ, શીળમ, આખા શરીરે બજવાળ કે ચેળ આવતી હોય ત્યારે, લોહી સુધાગવા, જીલાબ તરીકે એક વખતે એક અધોળ ત્રણ અધોળ પાણીમાં અગર તેટલાના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વાર અઠેક ભાગ આપવો.

કિવનાઈન : (કોયલાન) . ટાઢીયા તાવ માટે ૧ થી

પ ટ્રેન લીંથુના રસમા અથવા દુધ સાથે દિવસના ત્રણ વાર
તાવ ઉતર્યા પછી આપવું

સોડા ખાય કાર્બ : (પીવાનો સોડા) અપચો,
અણપું, વાયુ બુખ ન લાગતી હોય, ખાટા ઓડમાર આવે
ત્યારે ૫ થી ૧૫ ટ્રેન અધોગ પાણીમા દિવસમા ત્રણ વાર
આપવું.

ચુકેલિન્ટસ : મળેખમમા સુધવા આપવું મોટી ઉધ-
રસમા પતાસામા બે ટીપા પાડી દેવા ગળાનો દુ ખાવો કે
ચોરીયા હોય ત્યારે ઉના પાણીમા નાખી તેના ખાંદ લેવાથી
મટે છે

ચોટાસ પરમેગેનેટ : ગઠ ગમઠ કે ઘા સાફ કરવા કે
દોગળા મરવા નવશેકા પાણીમા નાખી ૫ પરવું વીંછી ૥ કે
સર્પના અગર કોઈ પ્રાણીના કબ્બ ઉપર તે નાખી ઘરુ

પીપરમીન્ટ : પેન્મા દુ ખે, અણપું કે વાયુ થાય
ત્યારે ખાવાના સોડા બેડે ચોટું નાખી દિવસમા ત્રણ વાર
આપવું

ગિલસેરીન : મોઠામા છાલા પટે ત્યારે ૪ કણ ખાર માથે
લેળવી લગાડવું કાયદાનની ગોળીઓ વાળામા કે ગરમ ને
દસ્ત કમવવા તેની પીચકારી દેવા વાપરવું

ચોટાસ બ્રોમાઈડ : ઉંઘ લાવવા, કે મગજની નગમ
ધમા અધોગ પાણીમા ૫ થી ૧૫ ટ્રેન નાખી દિવસમા ત્રણ
વાર આપવું

✓ **ટરપેન્ટાઈન :** સાધા દુ ખે કે વા આવે ત્યારે માલીશ
કરવું-ચોળવું

અશ્વચોળી : તાવની શરૂઆતમાં, જળનાં માણસને કે બાળકને પણ પેટ સાફ કરવા ૧ થી ૪ ગોળી આપવી.

નિદાસ કુઠાર : હમ કે મુંઝારામાં ૧ થી ૪ ગોળી પાણી સાથે આપવી.

વિષગર્ભ તેલ : આધારીશીમાં, કાનના ચસકામાં, કાનના સોજામાં, દંડકીયામાં, સંધિવામાં કે પીડાવાળા બહારના સોજા પર આ તેલ ઘસવું.

દર્શાગ લેપ : ગડ ગુમડ, ગાલ પચોરીયું કે ફાખવી જગાએ પાણી સાથે વાટી ચોપડવો.

દ્રોણાસવ : અરુચિ, ઉધરસ કે ખુબ નબળાઈવાળા હંદોમાં ૧ થી ૨ અઘોળ જમ્યા પછી એ વખત લેવો.

બ્રામ : માથાના દુઃખાવામાં લગાડવાથી આરામ થાય છે.

